نموذج ترخيص

أنا الطالب : اياد عبد يوسف الدراغمة أمنح الجامعة الأردنية و/ أو من تفوضه ترخيصاً غير حصري دون مقابل بنشر و /.أو استعمال و / أو استغلال و / أو ترجمة و / أو تصوير و / أو إعادة إنتاج بأي طريقة كانت سواء ورقية و / أو إلكترونية أو غير ذلك رسالة الماجستير / الدكتوراه المقدمة من قبلي وعنوانها.

- أثر ممارسة النشاط البدني على مستوى اللياقة البدنية للطلبة الحاضرين سمعياً والأسوياء في ضوء اختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية

وذلك لغايات البحث العلمي و / أو التبادل مع المؤسسات التعليميـــة والجامعـــات و /أو لأي غاية أخرى تراها الجامعة الأردنية مناسبة، وأمنح الجامعة الحق بالترخيص للغير بجميـــع أو بعض ما رخصته لها.

اسم الطالب: اياد عبد يوسف الدراغمة

التوقيـــع: [signature]

التاريـــخ: ١٦/١/٢٠١٣

تأثير ممارسة النشاط البدني على مستوى اللياقة البدنية للطلبة المعاقين سمعياً والأسوياء في ضوء إختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية

إعداد

إياد عبد يوسف الدراغمه

المشرف

الدكتور معين طه الخلف

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في

التربية الرياضية

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

كانون الثاني ، ٢٠١٣

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة (تأثير ممارسة النشاط البدني على مستوى اللياقة البدنية للطلبة المعاقين سمعياً والأسوياء في ضوء إختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية) وأُجيزت بتاريخ ٢٠١٢/١٢/٢٤

أعضاء لجنة المناقشة	التوقيع
الدكتور معين طه الخلف ، مشرفاً أستاذ مشارك – التعلم الحركي	....
الأستاذ الدكتور وليد أحمد الرحاحله ، عضواً أستاذ – التدريب الرياضي	....
الدكتور حران قبلان الرحامنه ، عضواً أستاذ مساعد – التربية الرياضية الخاصة	....
الدكتور زياد لطفي الطحاينة ، عضواً أستاذ مشارك – إدارة رياضية (الجامعة الهاشمية)	....

الإهداء

الى روح أبي الطاهرة ....الذي علمني معنى العطاء

الى من تلفني بحنانها ودعواتها في كل وقت..... نبع الحنان أمي

الى الملاك الساهر على راحتي من أجل أن احقق حلمي.... حبيبتي وصديقتي وزوجتي المخلصة مريم
الى عيني اللتين أرى فيهما النور... إبنتاي لمى وسما

الى كل أصم في هذا العالم

الى كل مناضل من أجل العلم في هذه الدنيا
أهدي ثمرة جهدي

الباحث

شكر وتقدير

يسعدني في بداية حديثي أن اتقدم بالشكر والعرفان والتقدير إلى استاذي وأخي وملهمي الدكتور معين طه الخلف المشرف على رسالتي هذه لِما بذله من جهد كبير في توجيهي وإرشادي منذ اليوم الأول الذي عرفته فيه في مرحلة البكالوريوس الى أن وفقني ربي وحقق لي حلمي بإكمال دراسة الماجستير فلم يبخل مشرفي علي بالعلم فكنت أنهل منه العلم بكل سلاسة وشفافية فكان لي كتاباً مفتوحاً كيف لا وهو من خفف علي المصاعب ووقف معي جنباً إلى جنب في كل مرحلة من مراحل إعداد رسالتي هذه الى حين إخراجها الى حيز الوجود ، كما أتقدم بالشكر الى لجنة المناقشة على تكرمهم بالموافقة وقبول مناقشة هذه الدراسة.

كما لا يفوتني التقدم بالشكر الى مدير مدرسة الرصيفة الثانوية للبنين الاستاذ حسن ابو عواد للجهد الكبير الذي بذله وكذلك مديرتي مدرسة الأمل للإعاقة السمعية /الرصيفة ، ومدرسة الأمل للإعاقة السمعية / اللويبدة والأستاذ الأصم انس لافي والمدرسة الصماء مريانا خانويان والمدرسة ياسمين حسني على الجهود العظيمة التي بذلت في هذه الدراسة .

وكل الشكر والتقدير لأفراد عينة هذه الدراسة وفريق المساعدين على جهودهم الجبارة لإخراج هذه الدراسة في هذه الصورة .

وفي النهاية أتقدم بشكر خاص الى مديري الأستاذ عقاب شكري ومساعده الأستاذ سليمان حرب من مدرسة الإدريسي الثانوية للبنين على دعمهم المتواصل لي .

والله ولي التوفيق

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

فهرس الملاحق

تأثير ممارسة النشاط البدني على مستوى اللياقة البدنية للطلبة المعاقين سمعياً والأسوياء في ضوء إختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية

إعداد الطالب

إياد عبد يوسف الدراغمة

المشرف

الدكتور معين طه الخلف

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية للطلبة المعاقين سمعياً ومقارنتها بمستوى اللياقة البدنية للطلبة الأسوياء إعتماداً على إختبارات جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية ، كما سعت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث والبرنامج الإعتيادي لجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية ، ولذلك فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة هذه الدراسة .

تكون مجتمع الدراسة من الطلبة المعوقين سمعياً في مدارس الإعاقة السمعية وأقرانهم الطلبة الأسوياء في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم بأعمار (١٥- ١٦) سنة للذكور في إقليم الوسط ، وقد تم إختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية وبلغ عددهم (٤٠) طالباً، قسموا إلى أربع مجموعات متساوية بواقع (١٠ لكل مجموعة) وهي (مجموعة أسوياء باحث ، مجموعة معاقين سمعياً باحث ، مجموعة أسوياء جائزة و مجموعة معاقين سمعياً جائزة) ، وتم إخضاع مجموعتي الباحث (معاقين سمعياً وأسوياء) لبرنامج تدريبي مقترح مدته (٨) أسابيع أما مجموعتي الجائزة فقد خضعت لبرنامج تدريبي إعتيادي بنفس زمن البرنامج التدريبي المقترح .

وتوصلت الدراسة الى أن جميع الطلبة المعاقين سمعياً والأسوياء كانت لديهم القابلية في تطور مستوياتهم البدنية وبمستويات متقاربة، كما أن التدريب البدني بالإستعانة بأي برنامج بدني يؤثر إيجابياً في المستوى البدني للأفراد المعاقين سمعياً والأسوياء على السواء، وأن التدريب البدني بوجود المراقبة المنتظمة من قبل المدرب والمشرف تعطي أثراً إيجابياً على المتدربين مقارنة من عدم وجودها، بالاضافة الى إن دمج الطلبة المعاقين سمعياً بالتدريب البدني إلى جانب الأسوياء يعطي النتائج المرتقبة من ذلك، ولا ضرورة لتخصيص جائزة خاصة بالطلبة المعاقين سمعياً نظرا للنتائج المتقاربة مع أقرانهم الاسوياء وخاصة في الفئة العمرية عينة البحث.

وأوصى الباحث بضرورة دمج الطلبة المعاقين سمعيا بـأقرانهم الاسـوياء فـي الانـشطة الرياضية والبدنية وخاصة جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية. واشراكهم في البـرامج البدنية المتاحة في مدارسهم وذلك لانعكاساتها الايجابية على صحتهم، وضـرورة تنفيـذها باشراف المتخصصين من المعلمين والمدربين .

-الفصل الأول

- مقدمة الدراسة.
- مشكلة الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- أهداف الدراسة.

الفصل الأول
المقدمة وأهمية الدراسة

- مقدمة الدراسة :-

حظيت التربية الرياضية بإهتمام كبير لدى معظم المجتمعات المعاصرة، وذلك للدور الحيوي والهام الذي تلعبه في تنمية القدرات الإنسانية المتعددة، والتي تشمل القدرات البدنية ، الصحية، الاجتماعية، العقلية والانفعالية، لما لها من علاقة وثيقة بتحقيق التنمية المتوازنة ليكون الفرد قادرا من خلالها على القيام بالمتطلبات الحياتية بصورة لائقة، حيثُ أصبحت متطلباً رئيساً في المناهج التربوية والتعليمية (زيد الكيلاني، ١٩٩٩).

ويشير عبد الخالق (١٩٩٢) بأن مزاولة النشاطات الرياضية أصبحت من أساسيات الحياة المعاصرة، فتطوير الحالة البدنية للفرد تعتبر من أهم الواجبات لمواجهة تحديات الحياة حيث تعد تنمية القدرات البدنية للأفراد مطلباً قومياً لإعداد مواطن صحيح الجسم، قوي البنية، يتمتع بحياة صحية سليمة، والقادر على العمل والإنتاج ، مما حفز الأُمم على إعداد مواطنيها بدنيا لكي يقوم كل فرد بمسؤولياته نحو ذاته، ونحو مجتمعه على أكمل وجه. ويذكر الصالح (٢٠١١) أن لممارسة الرياضية أهمية قصوى للإشخاص المعاقين، قد يفوق أهميتها غيرالمعوقين. وتعد رياضة الأشخاص المعوقين الوسيلة المثلى والتي يمكن من خلالها إعادتهم الى مجتمعهم كأفراد منتجين ويظهر ذلك من خلال تفاعلهم وإندماجهم به .وكذلك يذكر إبراهيم وفرحات (١٩٩٨) أن ممارسة الأنشطة الرياضية من قبل الأشخاص المعوقين تلعب دوراً محورياً وهام في تطوير وتنمية قدراتهم، وكذلك صقل مواهبهم وشخصيتهم . كما أنها تغرس فيهم المفاهيم والقيم السلوكية ، وتكسبهم اللياقة البدنية والمهارات الحركية مما يحسن حالة العضو المصاب ويرفع من الروح المعنوية للشخص المعاق .

وقد أولت المجتمعات الحديثة اهتماما متزايدا بعمليات تنظيم البرامج الرياضية المتنوعة لما تقوم به من دور فعّال في إكساب الأفراد اللياقة البدنية والصحية وشغل أوقات الفراغ، بالإضافة إلى إسهاماتها المتعددة في الوقاية من الأمراض وتخفيف حدتها وتقليل المشاكل الصحية التي تصيب الإنسان، علاوةً على أنها تعمل على تحسين ورفع كفاءة عمل الأجهزة الحيوية في الجسم، ويختلف هذا الدور وأهميته باختلاف نوع النشاط الممارس وطبيعته، الأمرالذي يتطلب من الأفراد الممارسين لأي نوع من أنواع النشاط الرياضي ضرورة التأكد من سلامة البدن والأجهزة الحيوية فيه لدورها الفعال في تحقيق متطلبات الأداء والعمل والممارسة الرياضية بكل حيوية ونشاط ، كما تعد هذه البرامج من أهم الوسائل الوقائية والعلاجية المستخدمة (زيد الكيلاني، ١٩٩٩).

كما ويذكر الكيلاني (١٩٩٢) على أن اللياقة البدنية مطلبٌ أساسي للتمتع بالحياة وهي حقيقة لا يمكن تجاهلها لاسيما في حياة نواجه فيها أعباء المَدنيّة بوسائلها المريحة جسمياً والمرهقة عصبياًوعقلياً . ويؤكد شولي (٢٠٠٣) كذلك على أن اللياقة البدنية إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد حتى تمكنه من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه، نظراً لأهمية اللياقة البدنية في ارتباطها الطردي بالصحة والشخصية والقوام ، وتعدّ أساساً للنشاط الرياضي حيث تؤهل الإنسان لمواجهة الضغوط التي تحكم عمله البدني اليومي، وهي من بين الأغراض التي تعمل على تنميتها الدول المتقدّمة في مختلف المستويات، حيثُ يَلقَى موضوع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة اهتماما بالغاً وكبيراً في وقتنا الحاضر، ليس فقط في المجال الرياضي وإنما في كثير من أوجه الحياة الأخرى،ولذا نرى كثيراً من الباحثين والمختصيّن يُولون هذا الموضوع الاهتمام الكبير بالبحث والدراسة .

ويذكر برهم (١٩٩٥) أن قياس مستوى اللياقة البدنية للطالب أمر مهم لكافة عناصر العملية التدريسية وخاصة المدّرس والطالب، فالمحافظة على اللياقة البدنية وتنميتها عند الطلبة في الرياضة المدرسيّة هدفٌ أساسيٌّ تسعى إليه الجهات المختصة باستمرار وذلك من خلال الخطط والبرامج المنظمة الشاملة والمتزنة.

ويشير(Corbin & Lindsay, (2001 إلى مكونات اللياقة البدنية والتي ترتبط ببعضها البعض كالقوة ،التوازن ،التوافق العصبي العضلي ، الرشاقة، السرعة، الدقة ، والتحمل حيث تساعد الفرد للوصول للأداء العالي في النشاطات والرياضات المختلفة ويرتبط البعض منها بالجانب الصحي للفرد كالتركيب الجسمي، المرونة، القوة العضلية، والتحمل الدوري التنفسي، حيث تساعد هذه المكونات الإنسان للمحافظة على صحته وحمايته من العديد من الأمراض والمشاكل الصحية المتعددة.

وفي الأردن أولت الدولة التربية الرياضية جُل إهتمامها ويتمثل ذلك في الإهتمام الكبيرالذي يُوليه جلالة الملك عبدالله الثاني وجلالة الملكة رانيا العبدالله للقطاع التعليمي بشكل عام وطلبة المدارس بشكل خاص والذين يشكلون نسبة تفوق الـ ٣٠% تقريبا من عدد السكان في الأردن، وتسعى القيادة الأردنية بكل طاقاتها بأن يكون هذا الاهتمام شامل لكافة مجالات الحياة ولعل إحداها يخص مجال التربية الرياضية والنشاط الرياضي لما له من أهمية كبيرة تنعكس آثارها ايجابيا على حياة المجتمع الأردني بشكل عام وحياة الطالب في المدرسة بشكل خاص، ويأتي تطبيق "جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية" كأحد أبرز الدلائل على اهتمام القيادة الهاشمية بالطالب وبالرياضة المدرسية وإدراكاً منها كذلك لأهمية اللياقة البدنية لدى الطلبة والتي تسهم في رفع كفاءة

المستوى البدني والصحي لديهم والمساهمة في البناء الشامل لشخصية الطالب داخل وخارج المدرسة.

- مشكلة الدراسة:

إن خبرة الباحث الميدانية كمعلم للتربية الرياضية في إحدى مدارس مديرية تربية الرصيفه، ومترجما للغة الإشارة للمعاقين سمعياً ومدربا في "جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية"، وعضوا في لجنة التحكيم على مستوى المديرية والوزارة، وكذلك اطلاعه على كل ما يخص هذه الجائزة من أهداف وغايات نبيلة، كل ذلك دعاه إلى الملاحظة والتساؤل حول عدم تطبيق أو شمول "جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية" للطلبة المعاقين سمعياً في المملكة الأردنية الهاشمية، حيث أن طبيعة عمل الباحث في تدريب الأشخاص المعوقين سمعياً منذ فترة طويلة في بعض الألعاب الرياضية في كافة المستويات المدرسية، لاحظ شغف الطلبة المعاقين سمعيا وحبهم لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، والجميع يعلم أن عدم إشراك هؤلاء الطلبة المعاقين سمعياً في مثل هذه الأنشطة سوف يزيدُ من عزلتهم التي هم في الأصل يعانون منها، مما سيتسبب في اتساع الهوة لهذه العزلة، والتي سوف تؤدي إلى حدوث انعكاسات ونتائج سلبية في النواحي النفسية والاجتماعية لديهم وقد تعمل على تغيير نظرتهم إلى المجتمع الذي هم جزء منه نحو السلبية.

وبالمقابل نحن العاملين مع المعاقين سمعيا ًنسعى جاهدين إلى كسر هذه الهوة وإنهائها والعمل على دمجهم في المجتمع؛ لكي نحولهم إلى أشخاص أكثر فاعلية وإنتاجية في المجتمع، كيف لا وأن القانون كفل لهم هذا الحق الذي يعدٌ من أبسط حقوقهم، فكان لا بدَّ من التوجيه والإشارة من قبل الباحث إلى المسؤولين والقائمين على الجائزة نحو توجيه الأنظار لتلك الفئة من الطلبة والسؤال عن عدم شمولهم أو اشراكهم بهذه الجائزة.

فكان لا بد من توجيه الاهتمام لهذا الموضوع والذي لا يترجم أو يعزز إلا من خلال إدراج وشمول مدارس الإعاقة السمعية في الجائزة لما له من أهمية وتأثير كبيرعلى الطلبة المعوقين سمعياً وعلى كافة المستويات النفسية، الصحية، البدنية، والاجتماعية عندهم، من خلال دمجهم مع أقرانهم الطلبة الأسوياء في مختلف الأنشطة الرياضية المختلفة.

من هنا ارتأى الباحث القيام بهذه الدراسة لإنصاف هذه الفئة من المجتمع أولا، ومن ثم التعرف على مدى الفروق إن وجدت في المستويات البدنية لهم مقارنة بأقرانهم

الأسوياء استنادا لمعايير الجائزة المعتمدة للأسوياء، وان كانت موجودة ما هو مستوى هذه الفروق؟ لعل ذلك يكون دليلا يساعد المسؤولين على اتخاذ القرار المناسب بدمجهم أو عدمه، أو ليكون دليلا لهم لتخصيص جائزة لهم بمعايير خاصة بهم، وصولا للهدف النبيل بإنصافهم وتعزيز الثقة في نفوسهم وإشعارهم بأنهم جزء لا يتجزأ من مجتمعهم الذي يعيشون فيه لتكون مكرمة خاصة من مكارم القيادة للطلبة المعاقين سمعياً في المدارس الخاصة والحكومية .

- أهمية الدراسة:

تُعدُّ هذه الدراسة الأولى من نوعها في الأردن على المستوى الوطني على حد علم الباحث، والتي يسعى من خلالها الباحث إلى تطبيق المبادرة الملكية السامية بأهدافها الكاملة على الطلبة المعاقين سمعياً لتحفيزهم على المشاركة في الأنشطة الرياضية، بالإضافة إلى لفت النظر من قبل الباحث للمسؤولين بالإهتمام بهذه الفئة ودمجهم بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، كما ويأمل الباحث في هذه الدراسة إلى إضافة الجديد للأبحاث العلمية في مجال الإعاقة السمعية والتي قلما نجد أبحاثاً ودراسات علمية تُجرى في المملكة الأردنية الهاشمية وخاصة في مجال التربية الرياضية.

- أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

١- أثر البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث والبرنامج الإعتيادي لجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية على تطوير عناصر اللياقة البدنية لدى الطلبة المعاقين سمعياً والأسوياء.

٢-مستوى اللياقة البدنية للطلبة المعاقين سمعياً والأسوياء اعتماداً على اختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية.(ثني الجذع من الرقود، الجري الارتدادي، ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل ، مرونة الجذع، جري التحمل ١٦٠٩م).

٣-مقارنة مستوى اللياقة البدنية للطلبة المعاقين سمعياً مع مستوى اللياقة البدنية للطلبة الأسوياء لأفراد عينة الدراسة للمجموعات البحثية الأربعة .

- الفصل الثانـي

- الإطار النظري.
- الدراسات السابقة.
- التعليق على الدراسات السابقة.
- فرضيات الدراسة.
- محددات الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري:

- النظرة التاريخية للإعاقة :

عرفت الإنسانية الإعاقة منذ آلاف السنين ولكنها لم تلقَ أيَّ إهتمام يذكر بل حُورِب مفهوم الإعاقة ومُورِست أبشع الطرق والصور للتخلص من الأشخاص ذوي الإعاقة عبر العهود القديمة المختلفة فمثلاً دعا الفيلسوف (أفلاطون) الى نفي الأشخاص المعوقين الى خارج البلاد أو حتى التخلص منهم لإعتقادة بأن الدولة فقط للأشخاص الأقوياء والأذكياء القادرين على الدفاع عن الوطن (الزعبي والعوامله ، ٢٠٠٠).

وفي العصور الوسطى كانت النظرة الى الإعاقة على أنها غضب الرب والأرواح الشريرة التي تسكن الجسد ، فتجلت النظرة الى الشخص المعوق بالخوف لإعتقادهم الجازم بحلول اللعنة على الشخص المصاب ، لذلك وخوفاً على أنفسهم قرروا عدم الإختلاط بهم لدرء اللعنة عن أنفسهم ، وفي أوروبا كانت الكنيسة هي من تصدر الأحكام على الأشخاص المعوقين ، فالمتخلفين عقلياً كانوا يُكبلون ويعذبون أشد العذاب لعل الشياطين والأرواح الشريرة تهرب من هذه الأجساد وكانت الكنيسة أيضاً تصدر أمراً بعدم مساعدة الكفيف بل تعدى ذلك إلى اعتبار مساعدة الكفيف كُفراً (إبراهيم ، ١٩٩٧).

أما المجتمع الإسلامي فقد تميز عن المجتمعات الأخرى بإهتمامه الشديد برعاية الأشخاص المعوقين وخصص لهم من يساعدهم على الحركة والتنقل وأحسن المسلمون في معاملاتهم واعتبرت حالة العوق اختبارا من الله سبحانه وتعالى (إبراهيم ،١٩٩٧).
حيث يقول الله تعالى في كتابه العزيز (ونبلوكم بالشّر والخير فتنة وإلينا ترجعون) (الأنبياء،٣٥). وفي الحديث الشريف عن الرسول صلى الله عليه وسلم يقول: "إنَّ عِظَمَ الجزاء مع عظم البلاء ، وأن الله إذا أحب قوماً إبتلاهم ، فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السَّخط" (القزويني ، ت٢٧٥هـ). ويُشهد للمسلمين في اسبانيا بأنهم أول من أسس برامج تربية متخصصة للأشخاص المعوقين بصرياً من خلال تقديم الخدمات في ما يُعرَف بالمارستانات، وكذلك ما يخص الأشخاص المعوقين سمعياً فالجهود المبذولة في تعليمهم جاءت بعد سقوط غرناطة عام ١٤٩٢ م (القريوتي ، ٢٠٠٦).

وفيما يخص الإعاقة السمعية فقد عُرفت منذ القدم ، ولكنها لم تجد إهتماماً ورعاية كباقي الإعاقات الأخرى ولم يسجل أي جهد يذكر قبل القرن الخامس عشر من أجل تربية

وتأهيل الأشخاص المعوقين سمعياً إلا أنه يقال بأن الرومان قد وضعوا بعض التـصنيفات للإعاقة السمعية (الخطيب ، ٢٠٠٢)

وقد ذكر (أرسطو) الفيلسوف اليوناني أن تعليم الأطفال المعاقين سمعياً غير مجدٍ لعدم قدرتهم على الكلام أو فهم ما يدور حولهم معتمداً في رأيه على أن الكلام هـو الوسـيلة الوحيدة للتعلم وكذلك يرى (أرسطو) أن الأعمى أقدر بكثير من الأصم والأبكم (إبراهيم ، ١٩٩٧) .

ويشير(Moores, (1982 انه في القرن الثامن عشر بدأت المدارس والمؤسـسات الخاصة تظهر في أنحاء مختلفة من أوروبا ، حيث كان معلمو الأشخاص المعاقين سمعياً رجال دين معروفين دفعهم العامل الديني لمساعدة هؤلاء الأفراد ، وكانت غايتهم الأساسية مساعدة الأشخاص المعاقين سمعياً على اكتساب المفاهيم الدينيـة والأخلاقيـة ، وكانـت الخدمات تقدم لأبناء الأسر الغنية فقط ولذلك كان المعلمون يحتفظون بسر المهنة لأنفسهم .

أما على الصعيد العربي فالإهتمام بالإشخاص المعوقين سمعياً يرجع إلـى ثلاثينـات القرن العشرين ، حيث تم إفتتاح أول معهد لتعليم الأشخاص المعاقين سمعياً فـي مدينـة الإسكندرية عام ١٩٣٧م ليكون فاتحة خير لإنتشار المراكز في جميع أنحـاء جمهوريـة مصر العربية ، لتقوم بتقديم مجموعة من الخدمات المختلفة منها تربوية ، نفسية وتأهيلية للأفراد المعوقين سمعياً عن طريق قسم التعليم الخاص التابع لوزارة التربية والتعليم فـي جمهورية مصر العربية (الزريقات ، ٢٠٠٣).

وفي الأردن لاقى موضوع الإعاقة السمعية أهمية كبيرة حيث أُنشئت الهيئات والأندية لرعايتهم والإشراف على شؤونهم ومنها :-

١- نادي سمو الامير علي للصم (الزرقاء).

٢-نادي سمو الامير علي للصم (عمان) .

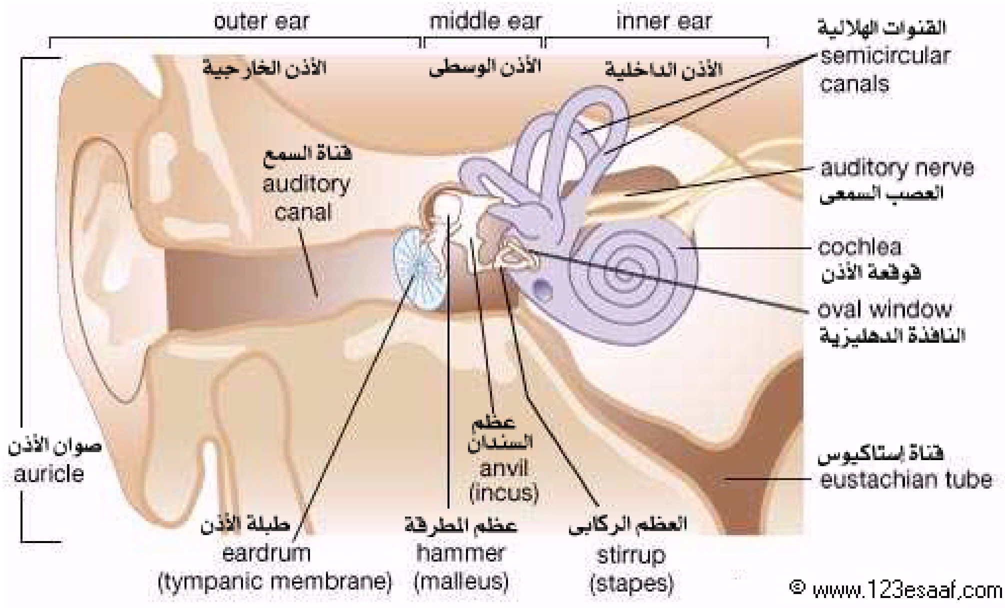
٣- نادي سمو الامير علي للصم (اربد) .

٤- نادي الامل للصم (الوحدات) .

٥- النادي الأردني للصم (عمان) (نويران ، ٢٠٠٢).

تشريح الأذن :

ترتبط مشكلة الإعاقة السمعية بالخلل الفسيولوجي الذي يصيب الجهـاز الـسمعي ، وهنا لابد لنا من الإلمام بأجزاء هذا الجهاز ووظيفة كل جزء منه ، ويظهر الـشكل (١) صورة الأذن وتبين أجزاءها المختلفة .



شكل (١)

يتكون الجهاز السمعي من الأذن الخارجية، الأذن الوسطى، والأذن الداخلية .

١- الأذن الخارجية :

يتكون هذا الجزء من الصيوان والقناة السمعية الخارجية ، والصيوان هو الجزء الخارجي الظاهر من الأذن ووظيفته تجميع الموجات الصوتية وتسهيل دخولها الى القناة الخارجية ، والتي هي عبارة عن ممر ضيق توجد فيه غدد تفرز المادة الصمغية التي تحمي الأذن من الجراثيم والأوساخ ، ينتهي الممر بطبلة الأذن التي تعتبر جـزءاً مـن الأذن الوسـطى (الزريقات ،٢٠٠٣)

٢- الأذن الوسطى :

وهي تجويف مليء بالهواء يقع بين الأذن الخارجية والأذن الداخلية من أجل الحفاظ على توازن الضغط على طبلة الأذن من الجانبين . وهذا التوازن يتحقق بفعل قناة سـتاكيوس وهي قناة تهوئة تربط الأذن الوسطى بالحلق . فعندما يتغير الضغط يمـر الهـواء الـى الداخل أو الى الخارج عبر هذه القناة . وتكون هذه القناة مفتوحة عند التثـاؤب أو البلـع وتغلق عند الراحة ، وتعتبر هذه القناة الممر الأساسي الذي تدخل منه الالتهابات الى الأذن الوسطى من الأنف ، وبما أنها أكثر اتساعاً لدى الأطفال ، فهم أكثر عرضةً من غيـرهم لالتهابات الأذن الوسطى . ويوجد في الأذن الوسطى عُظِيمات ثلاث هي :

أ- المطرقة .

ب- السندان .

جـ– الركاب .

وتكمن وظيفة هذه العُظيمات بنقل الذبذبات الصوتية من الطبلة الى النافذة البيضوية والتي هي فتحة في الجزء العلوي من غشاء يوجد بين الأذن الوسطى والأذن الداخلية وأما في الجزء السفلي من هذا الغشاء توجد النافذة الدائرية (الخطيب والحديدي ، ٢٠٠٥)

٣– الأذن الداخلية :

وتشتمل على جزئين أساسيين هما القنوات شبه الهلالية ووظيفتها حفظ التوازن وتزويد الدماغ بمعلومات عن حركة الرأس وموضعه، والإحساس بالسرعة، وهي عبارة عن ثلاث قنوات شبه دائرية مليئة بالسائل وتقع في الجزء الأعلى من الأذن الداخلية، أما الجزء الأخر من الأذن الداخلية هي القوقعة، وهي جزء حلزوني الشكل يحتوي عدداً كبيراً جداً من الشعيرات الدقيقة وعن طريق القوقعة يتم تحويل الصوت الى موجات كهربائية تُنقَلُ عن طريق العصب السمعي الى الدماغ (القمش والإمام ، ٢٠٠٦).

– أهمية حاسة السمع :

ذكر القمش و الإمام (٢٠٠٦) إن حاسة السمع من أهم الحواس بالنسبة للإنسان ، ويؤكد ذلك ورودها في المقام الأول في العديد من أيات القرآن الكريم حيث صدق الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز إذ يقول(ولا تقفُ ما ليس لك به علم إن السمع والبصر والفؤاد كل أولئك كان عنه مسئولا)(الإسراء، ٣٦) . وكذلك(صم بكم عمي فهم لا يعقلون) (البقرة، ١٧١) . حيث أن حاسة السمع هي التي تجعل الإنسان قادراً على تعلم اللغة وتمكنه من فهم بيئته والتفاعل معها فالإنسان إذا ما فقد قدرته على السمع منذ الولادة فأنه لن يستطيع الكلام، ولن يستطيع القراءة والكتابة كالأفراد العاديين، وبالتالي يترتب على ذلك حدوث صعوبات متنوعة تشمل جوانب النمو المختلفة وفرص التعلم وضعف في الجانب الإجتماعي .

وتؤكد عبيد (٢٠٠٠) أن لحاسة السمع أهمية عظيمة قد تفوق أهمية البصر لقولة تعالى (ثم سواه ونفخ فيه من روحه وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة قليلا ما تشكرون) (السجدة ، ٩)، فمن خلال السمع يستطيع الفرد الهروب من عالمه المعزول ويتصل بالعالم المحيط به.

وقد ذكر الصفدي (٢٠٠٧) أنه على الرغم من أن بعضنا يستطيع أن يدرك أهمية البصر من خلال التظاهر بالكفف حين يغلق عينيه أو يربطها بعصابة ألا أنه لا يستطيعُ التظاهر بالصمم بصورة طوعية، بحيث يوقف سمعه عن العمل أو يتجنب الاستماع الى ما يدور حوله. كما أشار الخطيب (٢٠٠٢) أن حاسة السمع هي التي تجعل الانسان قادراً

على تعلم اللغة وهي تشكل حجرالزاوية بالنسبة لتطور السلوك الاجتماعي ، وكذلك تمكنه من فهم بيئته ومعرفة المخاطر الموجودة فيها فتدفعه الى تجنبها .

- أسباب الإعاقة السمعية :

تحدث الاعاقة السمعية نتيجة لعوامل وراثية وغير وراثية ويمكن تقسيمها حسب وقت الإصابة بالصمم الى عدة اقسام :

١- اسباب تحدث قبل الولادة وتعزى لعدة أسباب من أهمها :- اختلاف العامل الرايزيسي ، خلل في الكروموزمات، التعرض لاشعة اكس، سوء تغذية الأم الحامل، الحصبة الالمانية، كذلك عوامل تسمم الحمل، النزيف والولادة قبل الموعد الطبيعي .

٢- اسباب تحدث اثناء الولادة : كالولادة المتعسرة، نقص الاوكسجين، التهاب الغدد النكفية، اصابة المولود باليرقان، مرض الزهري، تناول الأدوية والعقاقير دون استشارة طبية .

٣- اسباب تحدث بعد الولادة : كالتهاب السحايا الدماغي، الحصبة العادية، تضخم الغدد اللمفاوية، نقص مادة اليود، الحوادث العامة التي تصيب الدماغ، الاختناق، الادوية، دخول اجسام غريبة بالاذن، التهاب الاذن الوسطى، اصابة المجاري التنفسية، الضجيج العالي لفترات زمنية محدودة ودون استعمال الواقيات، الغوص الى اعماق غير مسموح بها دون استعمال الواقيات ومجمل الامراض التي تودي الى ارتفاع درجة حرارة الجسم.

وتشير الدراسات الى انه من المُتعذَر على الأطباء تحديد سبب الضعف السمعي في حوالي ٣٠% من الحالات (Cartwright &Ward, 1989).

- تصنيف الإعاقة السمعية :

يوجد ثلاثة معايير يعتمد عليها في تصنيف الاعاقة السمعية وهي:

١- التصنيف حسب موقع الإصابة:

ويقسم إلى :

أ- الفقدان السمعي التوصيلي (Conductive Hearing Loss) وهو وجود خلل في الأذن الخارجية والوسطى مما يعيق وصول الصوت الى الاذن الداخلية (التي تكون سليمة) والتي تكمن فيها عملية التحليل والتفسير وهنالك صعوبة في سماع الاصوات التي تزيد عن (db٦٠) ديسبل.

ب- فقدان في السمع الحسي العصبي (Sensorineural Hearing Loss) والخلل هنا يكون في الاذن الداخلية أو العصب السمعي وتكمن المشكلة في أن موجات الصوت التي

تدخل الى الأُذن الداخلية لا يتم تحويلها الى شحنات كهربائية داخل القوقعة بسبب خلل فيها او خلل في العصب السمعي فلا يتم نقل موجات الصوت إلى الدماغ فدرجة الفقدان السمعي تزيد عن (db٧٠) ديسبل .

ج- الفقدان السمعي المختلط (Mixed Hearing Loss): وهو ضعف مشترك يتضمن الضعف التوصيلي والفقدان السمعي الحسي العصبي في الوقت نفسه في مثل هذا النوع من الفقدان قد يكون هنالك فجوة كبيرة بين التوصيل الهوائي والتوصيل العظمي للموجات الصوتية ، وقد تكون السماعات مفيدة لهم .

د- الفقدان السمعي المركزي (Central Hearing Loss): ينتج الفقدان السمعي المركزي في حالة وجود خلل في الممرات السمعية في جذع الدماغ أو المراكز السمعية يحول دون تحويل الصوت من جذع الدماغ الى المنطقة السمعية في الدماغ او عند إصابة الجزء المسؤول عن السمع في الدماغ (القمش والامام ، ٢٠٠٦) .

٢- التصنيف حسب العمر عند الاصابة:

ويقسم الى:

أ- الصمم قبل الكلام ويقصد به ولادة الطفل وهوأصم نتيجة لاصابته بالصمم أثناء فترة الحمل ناتج عن أحد الاسباب التي تسبب الصمم في تلك الفترة .

ب- الصمم بعد تعلم الكلام وهنا نقصد الاسباب المكتسبة والتي تحدث بعد الولادة (علي وابو الليل ، ٢٠٠٥).

٣- التصنيف حسب شدة ودرجة الاصابة :-

ويقسم الى :

أ- فئة الاعاقة السمعية البسيطة : (Mild Hearing Impaired) وتتراوح قيمة الخسارة السمعية لدى هذه الفئة مابين (٢٥-db٤٠) وحدة ديسبل .

ب- فئة الاعاقة السمعية المتوسطة :(Moderately Hearing Impaired) وتتراوح قيمة الخسارة السمعية لدى هذه الفئة ما بين(٤١-db٧٠) وحدة ديسبل .

ج- فئة الاعاقة السمعية الشديدة : (Severely Hearing Impaired): وتترواح قيمة الخسارة السمعية لدى هذه الفئة مابين (٧١-db٩٠) وحدة ديسبل .

د- فئة الاعاقة السمعية الشديدة جدا : (Profoundly Hearing Impaired) : وتزيد قيمة الخسارة السمعية لدى هذه الفئة عن (db٩١) وحدة ديسبل (القمش والامام ، ٢٠٠٦).

- خصائص الأشخاص المعوقين سمعيا :

يشيرالزعبي والعواملة (٢٠٠٠) بأن الأشخاص المعوقين سمعياً يمتازون بما يلي :

١- تأخر في النمو اللغوي .

٢- تأخر في النمو العقلي والمعرفي .

٣- تأخر في النمو اللفظي .

٤- تأخر في النمو الانفعالي.

٥- عدم اتزان في النمو الاجتماعي .

٦- عدم القدرة على التفكيرأحيانا.

٧- اضطرابات في الشخصية ونموها.

٨- تدني في التحصيل الأكاديمي .

٩- صعوبة في التكيف الإجتماعي .

– الامور التي يجب مراعاتها عند تخطيط و تنفيذ البرامج الرياضية للأشخاص المعاقين سمعياً :

١- اختيارالتدريبات والأنشطة الرياضية التي تناسب أعمارهم ومستوى قدراتهم العقلية.

٢- اجراء التدريبات على شكل جماعات حتى يعتاد الشخص المعاق سمعياً على الاشتراك في الجماعة والعمل معها، من أجل تنمية التواصل الاجتماعي وزيادة مساحة العلاقات الاجتماعية .

٣- يجب الفهم بأن الطفل المعاق سمعياً عصبي المزاج وتنتابه حالات غضب ولذا يجب التعامل معهم في جو من الامن والثقة واحساسهم بالاطمئنان .

٤ – مراعاة عدم التفرقة في المعاملة بين التلاميذ حتى لا ينتابهم شعوربالكراهية والحقد .

٥ – ابتسم دائما في وجوههم وإحرص على ان تكون تعبيرات وجهك سارة لان أكثر الأشياء التي توترهم تعبيرات الوجه .

٦- الإهتمام بمراعاة الفروق الفردية بين المعاقين سمعياً عند أداء وتعلم المهارات .

٧- استخدام الطرق المناسبة للتدريب وكذلك الأدوات والأجهزة والتركيز على استغلال حاسة البصر لديهم.

٨- التدرج في تعليم المهارات في البرنامج الرياضي ومراعاة مبادئ تقنين حمل التدريب .

٩- مراعاة ان الشخص المعاق سمعياً لديه ضعف في التوازن (علي وابو الليل، ٢٠٠٥).

- كيفية التواصل مع المعاقين سمعياً:

١- حركة الشفاه.

٢- الاحرف الابجدية الاشارية.

٣- الاشارة السليمة.

٤- التمثيل .

٥- الايماءات وتعابيرالوجه (حجير والعورتاني ، ١٩٩٥).

– تعريف بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية :

هي عبارة عن مشروع يهدف إِلى التحفيز على ممارسة النشاطات الرياضية المختلفة مقترحة ، بحيث يصبح النشاط الرياضي جزء أساسي من برنامج حياتنا اليومية ويقوم من خلالها الطلاب بممارسة برنامج رياضي لمدة ساعة واحدة يومياً ، على أن يتم ذلك خمس مرات اسبوعياً ويستمر لمدة ستة أسابيع متتالية . ثم يتم تطبيق اختبار يتكون من خمسة محاور في نهاية المدة المقررة من كل عام دراسي يتقدم له المشاركون جميعهم ، ومن خلال نتائج الإختبار يتم تقييم مستوى المشارك وتسليمه الجائزة الخاصة المرتبطه ونتيجته، وقد تم تطبيق فكرة هذا المشروع بناءً على جائزة الرئيس المطبقة في الولايات المتحدة الأمريكية .

تم تطبيق هذا المشروع كمبادرة ريادية في العام الدراسي ٢٠٠٥/٢٠٠٦ ، على طلبة مئه وثمان وأربعين مدرسة تراوحت أعمارهم ما بين ١٠-١٥ سنة وفي الوقت الحالي يتم تطبيق الجائزة على الأعمار من ٩-١٧ سنه .

– أهداف الجائزة :

يهدف مشروع جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية الى :

١-تنمية مستوى اللياقة البدنية والصحية لدى المشارك .

٢-حب المنافسة والتحدي مع الذات.

٣-تكوين ثقافة صحية رياضية وغذائية لدى الطالب .

٤-ممارسة الأنشطة الرياضية على نحو طوعي منتظم .

٥-بناء الثقة بالنفس وتعزيزها .

٦-الكشف عن قدرات الطلبة الخاصة بالإستعدادات والمهارات الكامنة لديهم وتنميتها .

٧-تحقيق فرص الإنخراط الإجتماعي السليم لديهم من خلال دمجهم بالبرنامج .

٨-الوقاية من أمراض العصرالمختلفة .

٩- إستثمار أوقات الفراغ على نحو إيجابي .

١٠ – توفير الفرص المختلفة لديهم لتطوير الشخصية.

١١ – زيادة نسبة المشاركة في الأنشطة الرياضية لتشمل جميع الطلبة .

- اللجان /اللجنة المركزية العليا :

يتم اعتماد لجان عدة لمتابعة المشروع في مراحله المختلفة وهذه اللجان هي:

١- اللجنة المركزية العليا وتقوم بإدارة ومتابعة مشروع جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية بشكل عام كذلك تقييم المشاركين على مستوى الوزارة .

٢- لجنة المديرية حيث تقوم بمتابعة مشروع جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية وآلية تطبيقها في المدارس التابعة لها، وكذلك تقييم المشاركين على مستوى المديرية.

٣- لجنة المدرسة فتقوم بمتابعة مشروع جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية داخل المدرسة وتشجيع الطلبة على المشاركة فيه وكذلك تقوم بتقييم المشاركين على مستوى المدرسة .

- مراحل التطبيق للجائزة في مدارسنا :

- اللجنة المدرسية وتتكون من مدير المدرسة رئيساً وعضوية كل من معلم أو معلمي التربية الرياضية (حسب تكليف مدير المدرسة) ومعلم الحاسوب ومعلم الصحة المدرسية وطالب مشارك في الجائزة تتمثل مهامها في:

١- عمل حملة توعية تبين أهداف البرنامج وفوائده وآلية العمل .

٢- وضع برنامج للأنشطة وتنفيذه ومتابعته.

٣- وضع معايير الإختبارات على لوحة الأنشطة في المدرسة، ليتمكن الطالب من متابعة تقدمه .

٤- أخذ موافقات الأهالي خطياً لمشاركة أبنائهم وبناتهم في برنامج جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية والإحتفاظ بها في سجلات المدرسة .

٥- حث الطلبة على الإستمرار في ممارسة تمرينات الجائزة وغيرها من الأنشطة الرياضية المختلفة من خلال فعاليات الطابور الصباحي ومجلات الحائط والنشرات الرياضية والصحية.

٦- متابعة المشاركين في البرنامج والإشراف عليهم وتوثيق نشاطاتهم .

٧- تقديم التسهيلات للطلبة المشاركين في البرنامج من أجل إنجاح البرنامج (استخدام الأدوات الرياضية ، ملاعب....إلخ).

٨- التنسيق مع المركز الصحي الخاص بالمنطقة ومع المديرية المسؤولة لإجراء الفحص الطبي للطلبة المشاركين .

٩- يقوم معلمو التربية الرياضية بتوضيح آلية الإختبارات المقررة للجائزة والأنشطة المقترحة وإضافة أية أنشطة أخرى مناسبة .

١٠- إجراء قياسات الوزن والطول القبلي والبعدي لجميع الطلبة المشاركين ورصدها على النماذج الخاصة بذلك من قبل معلم الصحة المدرسية .

١١- يقوم معلمو التربية الرياضية بإجراء الإختبارات القبلية والمشاركة بالإختبارات البعدية ضمن لجان المديرية التي تشكل لهذه الغاية .

١٢- تطبيق الأنشطة لمدة ساعة واحدة يومياً، ولمدة خمسة أيام في الإسبوع ولمدة ستة أسابيع متتالية .

١٣- الإحتفاظ بنتائج الإختبارات القبلية والبعدية في سجلات المدرسة .

١٤- إدخال النتائج بإشراف لجنة المديرية على النماذج الخاصة بها في برنامج الأديوويف الإلكتروني، وإرسال نسخة خطية منها موقعة إلى المديرية .

١٥- إدخال جميع بيانات الطلبة المشاركين في الجائزة على برنامج اللياقة البدنية في منظومة الأديوويف وإرسالها للمديرية .

- كيفية ممارسة نشاط الجائزة :-

١-الطريقة الجماعية وتتم داخل المدرسة بعد إنتهاء الدوام بحيث يضع معلم التربية الرياضية البرنامج ويقوم بالإشراف عليه ومتابعته وتوثيق نتائجه على النموذج المخصص.

٢-الطريقة الفردية : أي نشاط يقوم به المشارك خارج النشاط السابق ويعمل على توثيقه على النموذج المخصص له تحت إشراف المعلم .

- للمشارك كامل الحرية في إختيار إحدى الطريقتين ، شريطة الإلتزام بها وحضور التمارين الجماعية مرتين في الاسبوع على الأقل .
- للمعلم كامل الحرية بتنظيم البرنامج الذي يتناسب مع إمكانيات مدرسته ويعتمد ذلك على عدد الطلبة المشاركين وأعمارهم وذلك على النحو التالي :
- المجموعة الصغيرة : جميع أيام الإسبوع .
- المجموعة الكبيرة :
- تقسيم المشاركين الى خمسِ مجموعات كل يوم مجموعة وحسب البرنامج المعد.

- تنظيم بطولات في مختلف الألعاب بإشراف أعضاء لجنة المدرسة وبعض الطلبة مثل (بطولة كرة قدم).

يجب توثيق الأنشطة الجماعية والفردية حسب النماذج المخصصة لذلك ويصادق عليها وتحفظ في سجل خاص بالمدرسة .

– مستويات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية:

١–مستوى المدرسة : وتقدر فيه نتيجة المشارك في الإختبار من ٠ – إلى ٤٩,٩%.

٢–مستوى المديرية : وتقدر فيه نتيجة المشارك في الإختبار من ٥٠%– إلى ٨٤,٩%.

٣–مستوى الوزارة : وتقدر فيه نتيجة المشارك في الإختبار من ٨٥%إلى ١٠٠%.

ويقسم مستوى الوزارة الى إلى ثلاثة مستويات : برونز، فضي ، ذهبي (كتيب جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية).

- الدراسات السابقة :

هناك العديد من الدراسات والبحوث العلمية التي أجريت في مواضيع القدرات البدنية والحركية للأسوياء، وكذلك العديد من الدراسات في الإعاقات المختلفة، وقد قام الباحث بالاطلاع ومراجعة العديد من هذه الدراسات، إلا أَنه وجد القليل منها حول القدرات البدنية والحركية للأشخاص المعاقين سمعيا، واختارالباحث عددا منها حيث أن لها علاقة بموضوع دراسته وهي:

– دراسة الحربي (٢٠٠١) والتي هدفت إلى التعرف على مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى الأطفال الذكور المتخلفين عقلياً المصابين بمتلازمة داون وغير المصابين بها ومقارنتها مع أقرانهم العاديين، على عينة بلغت (٥٤) طفلا، وتم تقسيمهم إلى ثلاث فئات (فئة المصابين بمتلازمة داون وعددهم ١٤طفل، فئة غير المصابين بمتلازمة داون من المتخلفين عقليا القابلين للتعلم وعددهم ٢٠ طفل، وفئة العاديين وعددهم ٢٠ طفل . وقد تم قياس المتغيرات المختلفة (الطول، الوزن، تقدير نسبة الشحوم بالجسم، عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة (القوة العضلية، المرونة، التحمل العضلي، والتحمل الدوري التنفسي)، قياس مستوى النشاط البدني عن طريق رصد معدل ضربات القلب خلال ١٢ ساعة متواصلة مرتين في الأسبوع أحدهما في وسط الأسبوع والأخرى في نهايته.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة الأطفال البدناء من المتخلفين عقلياً تجاوزت ٥٠% مقارنة مع ٢٥% لدى العاديين، كما أشارت النتائج إلى انخفاض في القوة العضلية والتحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي لدى الأطفال المتخلفين عقلياً مقارنة بالأطفال العاديين، إلا أن الأطفال المصابين بمتلازمة داون أظهروا مرونة زائدة مقارنة بالأطفال العاديين، وأشارت النتائج أيضا إلى انخفاض ضربات القلب القصوى لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون ، كما ظهر أيضا أن مستوى النشاط البدني كان منخفضا لدى الأطفال المتخلفين عقليا سواء المصابين بمتلازمة داون أو غير المصابين بها مقارنة بالعاديين ، كما أظهرت نتائج تحليل الارتباط بين نسبة الشحوم ومؤشرات مستوى النشاط البدني علاقات تراوحت من ضعيفة إلى معتدلة ، كما أن العلاقات الأرتباطية بين مستوى النشاط البدني واللياقة القلبية التنفسية كانت أعلى لدى الأطفال المتخلفين عقلياً مقارنة بالأطفال العاديين.

- دراسة المهندس (١٩٩٠) حيث هدفت إلى التعرف على بعض القدرات الحركية لدى الأسوياء والمعاقين سمعياً والمكفوفين ومقارنتها فيما بينهم، على عينة تكونت من (٦٠) طالباً تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متساوية (الأولى من الأسوياء، الثانية معاقين سمعياً بدرجة سمع لا تتعدى ٧٥ ديسبل، الثالثة مكفوفين حيث لا تتعدى درجة إبصارهم في أحسن العينين عن 3/6 أو ١٠/١٠ بواسطة النظارات) واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي السببي المقارن لملاءمته وطبيعة هذه الدراسة، وأظهرت النتائج إلى أن فاقد حاسة البصر له التأثير السلبي الأول على مستوى القدرات الحركية و فاقد حاسةالسمع تأتي في المرتبة الثانية في التأثير السلبي على مستوى القدرات الحركية و يؤثر فقد الحواس (السمع ، البصر) على مستوى القدرات الحركية الديناميكية (الايزومتري).

- دراسة بني دومي (٢٠٠٧) والتي هدفت الى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية لذوي التحديات السمعية وكذلك التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تخفيف الضغوط النفسية لدى أولياء أمور الأطفال ذوي التحديات السمعية ، كما وهدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في تأثير البرنامج المقترح على الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس ، تكونت عينة الدراسة من الأطفال ذوي التحديات السمعية المتوسطة والشديدة قي مدرسة الكورة للتربية الخاصة في لواء الكورة – إربد والبالغ عددهم (٢١) طفلاً، و(٢١) ولي أمر، وأشارت النتائح الى وجود تحسن ملحوظ لبعض عناصر اللياقة البدنية لأفراد عينة الدراسة ، كما أن آثار تطبيق البرنامج انعكست على أولياء أمورهم ، حيث أشارت النتائج إلى خفض الضغوط النفسية لأولياء أمور الأطفال ذوي التحديات السمعية .

أما الدراسات التي بحثت في القدرات البدنية والحركية للأسوياء فهي:

– دراسة فتاح (٢٠١٠) والتي هدفت إلى التعرف على بعض الحركات الأساسية (الحجل ، الرمي ، اللقف) واللياقة البدنية (السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، المرونة) للصف الثاني الابتدائي في العراق، على عينة بلغت (٤٠) تلميذاً وتلميذه بواقع (٢٠) تلميذ و(٢٠) تلميذه، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ والتلميذات في بعض عناصر اللياقة البدنية ولصالح التلاميذ وكذلك وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ والتلميذات في بعض الحركات الأساسية ولصالح التلاميذ.

– دراسة الحماد (٢٠٠٧) حول أثر برنامج تدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية عند طلاب المرحلة الأساسية على عينة مقدارها (٤٠) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم الى مجموعتين بواقع (٢٠) طالباً مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة بنفس العدد. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير عناصر اللياقة البدنية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي وذلك للمجموعة التجريبية ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية بين قياسات الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وكانت لصالح الإختبار البعدي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في إختبارات عناصر اللياقة البدنية جميعها بين قياسات المجموعة التجريبية (البرنامج التدريبي المقترح) والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

– دراسة شولي (٢٠٠٣) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لثلاث مجموعات مختلفة تمارس برامج لياقة بدنية مختلفة، وكذلك معرفة أثر هذه البرامج ونسبة التحسن في أداء عناصر اللياقة البدنية في كل مجموعة ومقارنة نتائج البرامج التدريبية على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغت (٤٥)، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متساوية بواقع (١٥) لكل مجموعة وهي مجموعة الصحة ومجموعة تخفيف الوزن ومجموعة بناء الأجسام، حيث خضعت هذه المجموعات لبرامج تدريبية مختلفة لمدة (١٢) أسبوع ، وبواقع (٦) وحدات تدريبية أسبوعياً ، واعتمدت هذه الدراسة اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة التي أعدها الإتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص(AAHPERD) والتي تمثلت في التركيب الجسماني

، اختبارات المرونة من الجلوس الطويل، اختبار الجلوس من الرقـود المعـدل، اختبـار المشي، الجري لمدة (١٢) دقيقة، اختبار التعلق، والشد لأعلى، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك تحسن لجميع متغيرات الدراسة، وانخفاض سمك الـدهن للمنطقـة المقاسـة عنـد مجموعة إنقاص الوزن، كذلك أظهرت مجموعة الصحة تفوقاً ملموساً في إختباري المعدة والتحمل الدوري التنفسي، وكذلك أيضاً تفوق مجموعة بناء الأجسام والصحة في عنـصر القوة.

– دراسة كاطع وأخرون (٢٠٠٠) حول مقارنة لـبعض عناصـر اللياقـة البدنيـة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات وتهدف للتعرف على مستوى اللياقة البدنية لطالبات السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية، وتحديد المؤشرات الإيجابية والسلبية ومقارنتهـا وفق الاختصاصات الرياضية موضوع الدراسة، على عينة تكونت من (٣٦) طالبـة تـم تقسيمهم وفق الاختصاصات الآتية (أيروبك، كرة سله، كرة طائره، الساحة والميـدان)، وأظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق معنوية بين الاختصاصات الأربعة فـي اختبـار السرعة، إختبار المعدة، اختبار القوة الانفجارية للذراعين واختبارالقوه الانفجارية للساقين، في حين كان هناك فروق معنوية بينها في اختبار التحمل لصالح شعبة الساحة والميدان.

– دراسة الطريفي (١٩٩٩) وهدفت هذه الدراسة الى التعرف علـى أثـر برنـامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالـصحة (التحمـل الـدوري والتنفسي ،القوة العضلية ،التحمل العضلي ، المرونة والتركيب الجسمي) لدى المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في مدينة عمان، تكونت عينة الدراسة من الـذكور فقـط ممـن تراوحت أعمارهم ما بين (٢٥–٥٦) سنة من المشتركين في أحد مراكز اللياقة البدنية في مدينة عمان (مركز بلازا للياقة البدنية – الصويفية)، حيث تم تقسيمهم الى مجمـوعتين الأولى تجريبية وبلغ عددهم (٢٨) فرداً ، خضعت لبرنامج تدريبي مقترح لمـدة ثمانيـة أسابيع بواقع ثلاث مرات أسبوعياً والثانية ضابطة وعددهم (١٤) فرداً خضعت لتـدريب تقليدي بنفس زمن البرنامج التدريبي المقترح. وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة هذه الدراسة ، وأظهرت النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجـابي علـى كافة متغيرات الدراسة بدرجات متفاوته، وكذلك دلت النتـائج أن المجموعـة التجريبيـة تفوقت على المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة حيث أشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمتغيرات التي تقيسها الإختبارات (ضـغط الـدم الإنقباضـي والإنبساطي ، نسبة الدهون ، المرونة ، قوة القبضة اليمنى ، قوة عضلات الصدر،الظهر والرجلين شبه القصوى ، ثني الذراعين من الإنبطاح المائل ، الجلـوس مـن الرقـود ، التحمل الدوري التنفسي ، ومعدل إستهلاك الأوكسجين شبه الأقصى) ولصالح المجموعة

التجريبية بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات التي تقيسها الإختبارات (الوزن ، مؤشرات كتلة الجسم ، نبض القلب أثناء الراحة وقوة القبضة اليسرى) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

- دراسة (Winsley, et al., 2006) هدفت إلى تقدير العلاقة بين اللياقة الهوائية وحجم النسيج الدهني العميق في الحوض البطني عند الأطفال ، واشتملت العينة على (٣٠) من الذكور و (٢٢) من الإناث بعمر (١٣،١٤) سنة ، واستخدم الباحثون طريقة تصوير الرنين المغناطيسي لقياس نسبة الدهون تحت الجلد قبل وبعد التدريبات الهوائية (عالية الشدة)، وأظهرت النتائج أن الإناث لديهن نسبة الدهون أعلى من الذكور وبشكل ملحوظ في منطقة الحوض ، كما وأظهرت النتائج أن هناك علاقة إرتباطية عكسية بين سمنة الجسم تحت الجلد واللياقة الهوائية .

- دراسة (Shephard & Banchard., 1995) هدفت الى إيجاد علاقة إرتباطية بين ممارسة النشاط البدني بشكل روتيني وأنشطة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وشدة وتكرار الممارسة لهذه الأنشطة ، وأثرها على الجهازين الدوري والتنفسي ،وصحة الجهاز البنائي ، والسمنة على عينة من الرجال والنساء والسيدات بلغت (٢٥٠) فرداً تراوحت أعمارهم بين (١٤-٦٨) سنة ، ودلت النتائج أن كلا النشاطين الرياضي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة له تأثير إيجابي على تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وصحة الجهاز البنائي وتقليل السمنة مع الأخذ بعين الإعتبار عوامل الجنس والسن والحالة الإجتماعية والمادية للأفراد المشاركين إذا ما مورست هذه الأنشطة بشدة وتكرار روتيني معين .

- دراسة (Grant, et al., 1992) هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مختص باللياقة البدنية لطلاب الجامعات على مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتكونت عينة الدراسة من (٤٣) فرد قسموا الى مجموعتين الأولى تجريبية وعددها (٢١) فرد ، والثانية ضابطة وعددها (٢٢) ودلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات (معدل نبض القلب أثناء الراحة ، معدل إستهلاك الأوكسجين ، الجلوس من الرقود ، مرونة) ولصالح المجموعة التجريبية ، بينما لم تظهر أي فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في متغيرات (وزن الجسم ، نسبة الدهون ، نسبة الدهن الثلاثي في الدم) وكذلك ظهرت فروق دالة إحصائياً في متغيرات الدراسة وللمجموعتين بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ، وفي الخلاصة ، وجد الباحثون أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر واضح على تطور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بشكل عام.

- دراسة (Kinsey،.١٩٧١) هدفت إلى التعرف على مدى وجود أو عدم وجود فروقات في اللياقة البدنية بين الأطفال المعاقين سمعياً ونظرائهم الأسوياء ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة قسموا بالتساوي إلى مجموعتين (٥٠) طالب وطالبة معاقين سمعياً وأخرى أسوياء من الفئات العمرية (١٥،١٣،١١،٩،٧) ودلت النتائج على عدم وجود فروقات ذات دلاله إحصائية بين الطلبة المعاقين سمعياً والأسوياء في جميع الإختبارات ما عدا إختبار المعدة فكان من صالح الطلبة الصم والجري الإرتدادي كان من صالح الطلبة الأسوياء وبالإضافة إلى عدم وجود فروقات ذات دلالة إحصائية في مقدار التطور في الللياقة البدنية عند المجموعتين .

- دراسة (Gkouvatzi,et al .٢٠١٠،) هدفت إلى إجراء مقارنة في الأداء الحركي بين الطلاب الصم والطلاب ضعاف السمع تكونت عينة الدراسة من (٣٤) طالب قسموا الى مجموعتين ، المجموعة الأولى ضعاف السمع (فقدان سمعي أقل من ٧٠ دسبل تتراوح إصابتهم ما بين فقدان سمعي بسيط ومتوسط) والمجموعة الثانية الصم (فقدان سمعي أكثر من ٧٠ دسبل تتراوح إصابتهم ما بين فقدان سمعي شديد وشديد جداً) وكل مجموعة تكونت من (١٧) طالب من الفئات العمرية ما بين ٧-١٤ سنه قسمت الى أربع فئات من ٧-٨ (٤) طلاب ،٩-١٠(٤) طلاب ،١١-١٢ (٥) طلاب و١٣-١٤ (٤) طلاب وأشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جمع الإختبارات (زمن ردة الفعل ، وسرعة ردة فعل الأطرف العلوية) وكذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إخصائية تبعاً لمتغير العمر ولصالح الفئات العمرية الأكبر في إختبار التحكم الحركي البصري وسرعة واتقان الأداء للأطراف العلوية .

- التعليق على الدراسات السابقة

يلاحظ من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة التي استطاع الباحث الوصول إليها، أن هناك العديد من الدراسات والبحوث العلمية التي تناولت موضوع اللياقة البدنية والصحية للأفراد الأسوياء ولأعمار مختلفة، إلا انه بالمقابل يلاحظ أن هناك القليل جدا من الدراسات التي تناولت نفس الموضوع للأشخاص المعاقين بشكل عام والأشخاص المعاقين سمعيا بشكل خاص، واستخدمت هذه الدراسات الاختبارات البدنية المتعددة بهدف تحقيق أهدافها، ولم يجد الباحث أية دراسة في موضوع بحثه والذي هو حول القدرات البدنية للأشخاص المعاقين سمعيا ومقارنته بالأسوياء اعتمادا على معايير اختبارات جائزة

الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في الأردن، وربما أن هذا الشيء ابرز ما يميز دراسة الباحث عن غيرها من الدراسات .

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة مايلي :

١- الإطلاع على الاستمارات الخاصة في تفريغ وتجميع البيانات المرتبطة بأفراد عينة الدراسة ومتغيرات الدراسة.

٢- الإطلاع على اختبارات قياس عناصر اللياقة البدنية والحركية.

٣-الإطلاع على البرامج التدريبية المقترحة .

٤- تحديد المدة الزمنية المناسبة للبرنامج (٨) أسابيع.

٥- تحديد متغيرات الدراسة .

٦- المعالجات الإحصائية المستخدمة.

- فرضيات الدراسة :

١- يوجد اثر للبرنامج التدريبي المقترح وبرنامج جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية على تطوير عناصر اللياقة البدنية للطلبة المعاقين سمعيا والأسوياء .

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α<٠,٠٥) في مستوى اللياقة البدنية بين الطلبة المعاقين سمعياً والطلبة الأسوياء .

- محددات الدراسة:

- المحدد المكاني: المدارس غيرالمستهدفة بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية والتابعة لمديريات التربية والتعليم في إقليم الوسط (مدارس الإعاقة السمعية والأسوياء).
- المحدد الزماني: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١١/٢٠١٢.
- المحدد البشري: عينة من الطلبه المعوقين سمعياً وأقرانهم من الطلبه الأسوياء من طلبة مدارس إقليم الوسط والغير مستهدفة بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

- مصطلحات الدراسة :

- **الأصم:** هوالشخص الذي لا يسمع ، وفقد قدرته على السمع ، ونتيجة لذلك لم يستطيع اكتساب اللغة بشكل طبيعي بحيث لا تصبح لديه القدرة على الكلام وفهم اللغة (عبيد، ٢٠٠٠).

- **الإعاقة السمعية :** (تربوياً) مشكلة قد تتراوح شدتها بين البسيطة إلى الشديدة جداً ، تؤثر سلباً على الأداء التربوي للطالب (الزريقات ،٢٠٠٣).

– **الأسوياء(*) :** هم الأفراد الذين يتمتعون بكامل قدراتهم السمعيه دون وجود مشاكل سمعية تذكر.

- **جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية :** هي عبارة عن مشروع يهدف الى تحفيز الطلبة على ممارسة نشاطات رياضية مختلفة مقترحة بهدف جعل النشاط الرياضي جزءاً أساسياً من برنامج حياتهم اليومية (كتيب جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية).

– **المعاقين سمعياً (*) :** الأشخاص الذين تتراوح شدة الاعاقة السمعية لديهم ما بين البسيطة إلى الشديدة جداً.

---

* تعريف أجرائي .

- الفصل الثالث

- منهج الدراسة .
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- متغيرات الدراسة.
- أدوات الدراسة.
- إختبارات الدراسة.
- المعاملات العلمية لأدوات الدراسة.
- مراحل إجراء الدراسة.
- المعالجة الإحصائية.

الفصل الثالث
إجراءات الدراسة

– منهج الدراسة :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهذه الدراسة .

- مجتمع الدراسة :

الطلبة المعوقين سمعياً في مدارس الإعاقة السمعية وأقرانهم الطلبة الأسوياء في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم بأعمار (١٥- ١٦) سنة للذكور في إقليم الوسط.

- عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة والبالغ عددها (٤٠) طالبا بالطريقة العشوائية (ومن شروط الإنتقاء خلو افراد العينة من الإعاقات الأخرى) وتكونت من عينة من الطلبة المعوقين سمعياً للفئة العمرية (١٥-١٦) سنه في مدارس إقليم الوسط (مدرستي الأمل للإعاقة السمعية /الرصيفة، الأمل للإعاقة السمعية /اللويبدة) وعددهم (٢٠) طالبا من الذكور. وعينة أخرى موازية ومساوية لها بالعدد من الطلبة الأسوياء ولنفس الفئة العمرية من مدرسة الرصيفه الثانوية للبنين ، تم تقسيمهم الى أربعة مجموعات . والجدول (١) يوضح توزيع أفراد العينة على المجموعات الأربع .

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية للعمر والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم لكل مجموعة من مجموعات الدراسة الأربع

ن=٤٠

المتغير	مؤشر كتلة الجسم		العمر/سنة		الطول /سم		الوزن/كغم	
المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
معاقين سمعياً باحث (١٠)	١٨,٨٤	٢,٣٦	١٥,٥	٠,٥٣	١٦٨,٩٠	٧,١٦	٥٤,٢٠	١٠,٢٤
أسوياء باحث (١٠)	١٩,٧٧	١,٩٢	١٥,٥	٠,٥٣	١٦٧,٨٠	٧,٤٤	٥٥,٧٠	٦,٤٦
معاقين سمعياً جائزة (١٠)	٢٢,٤٩	٢,٧٥	١٥,٥	٠,٥٣	١٦٣,١٠	٧,٦٦	٦٠,١٠	٨,٩٠
أسوياء جائزة (١٠)	٢٢,٠١	٢,٧١	١٥,٥	٠,٥٣	١٦٢,١٠	٧,٩٢	٥٨,١٠	١٠,٣٣

- إجراءات تكافؤ مجموعات الدراسة:

قام الباحث بعمل تكافؤ في متغيرات الطول، الوزن، مؤشر كتلة الجسم وإختبارات جائزة المللك عبدالله الثاني للياقة البدنية بين مجموعات عينة الدراسة كما هو موضح في الجداول(٢) و(٣) و(٤)

جدول (٢)
نتائج تحليل التباين الاحادي المصاحب لقياسات الطول ، الوزن ، ومؤشر كتلة الجسم بين المجموعات الاربعة في القياس القبلي

القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
طول	بين المجموعات	٠,٠٣	٣	٠,٠١	٢,٠١	٠,١٣٠
	داخل المجموعات	٠,٢٠	٣٦	٠,٠١		
	الكلي	٠,٢٣	٣٩			
وزن	بين المجموعات	٢٠٣,٤٨	٣	٦٧,٨٣	٠,٨٢	٠,٤٩٤
	داخل المجموعات	٢٩٩٣,٥٠	٣٦	٨٣,١٥		
	الكلي	٣١٩٦,٩٨	٣٩			
مؤشر كتلة الجسم	بين المجموعات	٤٧,٦٢	٣	١٥,٨٧	٢,٤٢	٠,٠٨٢
	داخل المجموعات	٢٣٦,٠٣	٣٦	٦,٥٦		
	الكلي	٢٨٣,٦٥	٣٩			

يبين الجدول (٢) أن قيم (ف) المحسوبة قد بلغت للطول (٢,٠١) بمستوى دلالة (٠,١٣٠) وللوزن (٠,٨٢) بمستوى دلالة (٠,٤٩٤) واختبار مؤشر كتلة الجسم (٢,٤٢) بمستوى دلالة (٠,٠٨٢) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات هذه القياسات بين المجموعات الاربعة في القياس القبلي لأن القيم المحسوبة كانت اكبر من (٠,٠٥) مما يقودنا الى الاستنتاج بتكافؤ المجموعات الاربعة قيد الدراسة في هذه القياسات .

جدول (٣)
المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لإختبارت الدراسة بين المجموعات الاربعة في القياس القبلي

الاختبارات	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ثني الجذع من الرقود	معاقين سمعياً باحث	٤٠,٦٠	٣,٩٥
	أسوياء الباحث	٥٠,٩٠	٨,٦٩
	اسوياء جائزة	٤٤,٣٠	٥,٨١
	معاقين سمعياً جائزة	٣٤,٠٠	٥,١٦
الجري الإرتدادي	معاقين سمعياً باحث	٩,٨٧	٠,٦٨
	أسوياء الباحث	١٠,٠٨	٠,٢٤
	اسوياء جائزة	١٠,٧٢	٠,٨٣
	معاقين سمعياً جائزة	١٠,٨٨	٠,٥٦
مرونة الجذع	معاقين سمعياً باحث	٢٦,٧٠	٥,٦٠
	أسوياء الباحث	٣٦,٣٠	٤,٨١
	اسوياء جائزة	٢٨,١٠	٥,٧٨
	معاقين سمعياً جائزة	٢٩,٣٠	٧,٧٢
جري التحمل ١٦٠٩م	معاقين سمعياً باحث	٧,٥٧	٠,٤١
	أسوياء الباحث	٥,٨١	٠,٤٢
	اسوياء جائزة	٥,٨٨	٠,٧٠
	معاقين سمعياً جائزة	٩,٥٤	١,٥١
ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل	معاقين سمعياً باحث	٣٠,٦٠	٤,٨١
	أسوياء الباحث	٤١,١٠	١٠,٥١
	اسوياء جائزة	٢٥,٢٠	٤,٤٤
	معاقين سمعياً جائزة	٢٣,٣٠	٩,٤٣

يبين الجدول (٣) أن قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات الدراسة بين المجموعات الاربعة في القياس القبلي وتشير إلى قيم المتوسطات الحسابية وجود فروق ظاهرية فيما بينها ولتحديد مدى دلالة هذه الفروق من الناحية الاحصائية فقد استُخدم تحليل التباين الاحادي الموضحة نتائجه في الجدول التالي (٤) .

جدول (٤)
نتائج تحليل التباين الاحادي المصاحب (one way ancova) لإختبارات الدراسة بين المجموعات الاربعة في القياس القبلي

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدرلالة
ثني الجذع من الرقود	بين المجموعات	١٤٩٦,٥٠	٣	٤٩٨,٨٣	١٣,١٧	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٣٦٣,٤٠	٣٦	٣٧,٨٧		
	الكلي	٢٨٥٩,٩٠	٣٩			
الجري الإرتدادي	بين المجموعات	٧,١٤	٣	٢,٣٨	٦,٢٦	٠,٠٠٢
	داخل المجموعات	١٣,٦٧	٣٦	٠,٣٨		
	الكلي	٢٠,٨١	٣٩			
مرونة الجذع	بين المجموعات	٥٤٦,٤٠	٣	١٨٢,١٣	٤,٩٤	٠,٠٠٦
	داخل المجموعات	١٣٢٧,٢٠	٣٦	٣٦,٨٧		
	الكلي	١٨٧٣,٦٠	٣٩			
جري التحمل ١٦٠٩م	بين المجموعات	٩٣,٠٣	٣	٣١,٠١	٣٩,٨٩	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٢٧,٩٩	٣٦	٠,٧٨		
	الكلي	١٢١,٠٢	٣٩			
ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل	بين المجموعات	١٩١٤,٩٠	٣	٦٣٨,٣٠	١٠,٥٤	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٢١٨١,٠٠	٣٦	٦٠,٥٨		
	الكلي	٤٠٩٥,٩٠	٣٩			

يبين الجدول (٤) أن قيم (ف) المحسوبة لاختبار ثني الجذع من الرقود (١٣,١٧) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ولإختبار الجري الإرتدادي (٦,٢٦) بمستوى دلالـة (٠,٠٠٢) ولإختبـار مرونة الجذع (٤,٩٤) بمستوى دلالـة (٠,٠٠٦) ولإختبـار جـري التحمـل ١٦٠٩م (٣٩,٨٩) بمستوى دلالة(٠,٠٠٠) ولإختبار ثني الذراعين من وضـع الإنبطـاح المائـل (١٠,٥٤) وبمستوى دلالة (٠,٠٠٠) وتعتبر جميع هذه القيم دالة من الناحية الاحـصائية لان قيمة مستوى الدلالة المحسوب كان اقل من (٠,٠٥) مما يقودنا الى الاستنتاج بعـدم تكافؤ المجموعات الاربعة قيد الدراسة .

متغيرات الدراسة :

المتغيرات المستقلة :

- البرامج التدريبية : البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث والبرنـامج التـدريبي الإعتيادي لجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية .

المتغيرات التابعة :

– مستوى اللياقة البدنية (وفق بطارية إختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية) لجميع أفراد عينة الدراسة .

– **أدوات الدراسة:** لتسهيل إجراءات الدراسة ولتحقيق الأهداف المرجوه استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية:

– نماذج استمارات جائزة الملك عبدلله الثاني للياقة المستخدمه في الجائزة (لتفريغ النتائج والوزن والطول)

– ميزان طبي (JACAL)

– جهاز قياس الطول (الراستيميتر)

– ساعة توقيت

– صندوق قياس المرونة

– سجادة (موكيته) للجري الارتدادي

– أقماع

– متر قياس

– فرشات جمباز

– صافرة للأسوياء

– راية للمعاقين سمعياً

– **اختبارات وقياسات الدراسة:**

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بجمع البيانات اللازمة قبل تطبيق الإختبارات حيث قام بما يلي :

١– توزيع استمارة لأخذ موافقة ولي الأمر للإشتراك في الدراسة.

٢– عمل فحص طبي لجميع الطلبة المشاركين في الدراسة من خلال المراكز الطبية المتخصصة كل مجموعة حسب منطقتها.

٣– أخذ الوزن والطول القبلي .

٤– تم تطبيق الإختبارات القبلية للدراسة من أجل الحصول على البيانات اللازمة وهي :

– الجري الارتدادي لقياس مستوى السرعة والرشاقة.

– ثني الجذع من الرقود لقياس مستوى تحمل عضلات البطن.

– ثني الجذع للأمام لقياس مستوى مرونة الجذع وأسفل الظهر.

– ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل لقياس مستوى التحمل العضلي للذراعين.

- جري التحمل لمسافة (١٦٠٩ م) لقياس مستوى التحمل الهوائي .

٥- تفريغ هذه القياسات والإختبارات القبلية على إستمارة خاصة بذلك

٦- تطبيق البرنامج المقترح والبرنامج التدريبي الإعتيادي لمدة ثمانية أسابيع.

٧- اجراء القياسات والإختبارات البعدية بنفس الظروف.

- المعاملات العلمية لاختبارات وقياسات الدراسة:

أولاً: صدق الإختبارات:

إستخدم الباحث بطارية إختبار جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية والتي تم إختيارها من قبل مختصين في وزارة التربية والتعليم حيث تتمتع هذه البطارية بصدق عالي ، وهي مستخدمة منذ عام ٢٠٠٥ لقياس عناصر اللياقة البدنية في جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في الأردن .

ثانياً: ثبات الإختبارات :

إستخدم الباحث أسلوب تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقة (Test Retest) لإيجاد معامل ثبات الإختبارات البدنية على أعمار طلاب (١٥-١٦) بلغ عددهم (١٥) طالب من خارج عينة الدراسة تم استبعادهم من الدراسة وكان الفاصل الزمني بين التطبيق الأول والثاني سبعة أيام.حيث يبين الجدول (٥) معامل إرتباط بيرسون بين تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقهRetest (Test) .

جدول (٥)

نتائج ثبات إختبارات الدراسة باسلوب تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه (ن= ١٥)

الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
ثني الجذع من الرقود	٤٦,٦٠	٧,١٤	٤٨,٦٠	٩,٥٩	٠,٧٦٧	٠,٠٠١
الجري الإرتدادي	١٠,٤٨	٠,٧٦	١٠,٣١	٠,٨٧	٠,٨٧٢	٠,٠٠٠
مرونة الجذع	٣٢,١٣	٦,٩٤	٣٢,٨٧	٧,٥٠	٠,٩٧٩	٠,٠٠٠
جري التحمل ١٦٠٩م	٥,٩٤	٠,٥٦	٥,٨٧	٠,٥٧	٠,٩٢١	٠,٠٠٠
ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل	٣٠,٧٣	١٠,٤٧	٣٣,٨٠	١٤,٦١	٠,٨٧١	٠,٠٠٠

يبين الجدول (٥) أن قيم معامل الثبات قد بلغت لاختبار ثني الجذع من الرقود (٠,٧٦٧) بمستوى دلالة (٠,٠٠١) ولاختبار الجري الإرتدادي (٠,٨٧٢) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ولاختبار مرونة الجذع (٠,٩٧٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ولاختبار جري التحمل ١٦٠٩م (٠,٩٢١) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ولاختبار ثني الذراعين من وضع الإنبطاح

المائل (٠,٨٧١) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) وحيث ان جميع قيم مستوى الدلالة كانت اقل من(٠,٠٥) فهذا يشير الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين تطبيقي الاختبار وان هذه العلاقة قد جاءت بدرجة عالية لان جميع قيم معاملات الثبات كانت اكبر من (٠,٧٠) مما يعكس ويشير الى ثبات هذه الاختبارات .

- الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق إختبارات الدراسة على عينة إستطلاعية قوامها (١٥) طالب من خارج عينة الدراسة الأصلية وذلك للتحقق من الأمور التالية :

١- التأكد من فهم المساعدين لأدوارهم ، وذلك فيما يتعلق بكيفية إحتساب عدد التكرارات الصحيحة وتسجيل القياسات للإختبارات ، وكذلك لتجهيز الأدوات والأجهزة ، وكيفية تسجيل البيانات الخاصة بكل فرد من أفراد العينة .

٢- تقدير الزمن الذي ممكن أن يستغرقة الفرد لأداء مجموع الإختبارات ، وذلك لترتيب مواعيد أداء الإختبارات لعينة الدراسة الأصلية بالتنسيق مع المدارس المعنية .

٣- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة ، ومدى مناسبتها لتحقيق أهداف الدراسة .

٤-التأكد من صلاحية ومناسبة مكان إجراء الإختبارات .

٥- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه المساعدين أو عينة الدراسة لتلافيها أثناء التطبيق بإدخال التعديلات التي يمكن أن تكون مناسبة لما يضمن تحقيق أهداف الدراسة بالصورة الأمثل .

٦- التعرف على الترتيب السليم لإجراء الإختبارات بحيث لا يؤثر أي اختبار على الآخر .

- خطوات تنفيذ الدراسة

تم تنفيذ الدراسة لكل فرد من أفراد العينة لمجموعات الباحث (المعاقين سمعياً والأسوياء) ومجموعات الجائزة (المعاقين سمعياً والأسوياء) كلٌ على حِدى، لمراعاة الفروق الفردية وذلك وفق التسلسل التالي و لمدة ستة أيام .

- قياسات الوزن والطول.

- القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعات عينة الدراسة وذلك بعد إجراء الدراسة الإستطلاعية.

- الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح ملحق رقم (١)

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة التي هدفت إلى تصميم مثل هذا البرنامج وقد راعى الأسس التالية:

١- المدة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات أسبوعياً بمجموع أربعة وعشرين وحدة تدريبية .

٢- التدرج المنطقي في التدريب من السهل إلى الصعب ومن البسيط الى المركب .

٣- الإهتمام بعملية الإحماء في بداية كل وحدة تدريبية وتمارين التهدئة والإسترخاء في نهاية الوحدة التدريبية .

٤- تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة في كافة أجزاء الوحدة التدريبية من أجل الوصول الى التأثير الإيجابي للتدريب من خلال الأداء السليم للتمرينات .

٥- التنويع في التدريبات خلال الوحدات التدريبية لإبعاد الملل عن أفراد عينة الدراسة .

- القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، والذي امتد لمدة ثمانية أسابيع ، تم إجراء القياسات البعدية وهي :

- **أخذ الوزن والطول البعدي** .

٤- تم تطبيق الإختبارات البعدية للدراسة من أجل الحصول على البيانات اللازمة وهي :

- الجري الارتدادي لقياس مستوى السرعة والرشاقة.
- ثني الجذع من الرقود لقياس مستوى تحمل عضلات البطن.
- ثني الجذع للأمام لقياس مستوى مرونة الجذع وأسفل الظهر.
- ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل لقياس مستوى التحمل العضلي للذراعين.
- جري التحمل لمسافة (١٦٠٩ م) لقياس مستوى التحمل الهوائي .

- المعالجة الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية اللازمة وهي:

- المتوسطات الحسابية
- الانحرافات المعيارية
- معامل الإرتباط بيرسون
- إختبار (ت للمجموعات المرتبطة)
- إختبار (ف)

- إختبار تحليل التباين الاحادي المصاحب (one way ancova)
- اختبار اقل فرق معنوي (LSD)

- الفصل الرابع

- عرض النتائج.
- مناقشة النتائج.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها:

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة مرتبة حسب فرضيات الدراسة، والتي هدفت إلى التعرف على تأثيرممارسة النشاط البدني للطلبة المعاقين سمعياً والأسوياء في ضوء إختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية.

عرض النتائج :

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى وهي :-

" يوجد أثر للبرنامج التدريبي المقترح وبرنامج جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية على تطوير عناصر اللياقة البدنية للطلبة المعاقين سمعياً والأسوياء" .

للإجابه عن الفرض الأول قام الباحث بحساب قيم المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وإختبار (ت) لقياس عناصر اللياقة البدنية على القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة للمجموعتين (البرنامج التدريبي المقترح من الباحث والبرنامج التدريبي الإعتيادي لجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية والجداول (٦) و(٧) و(٨) و(٩) توضح ذلك :

جدول (٦)

نتائج اختبار "ت" بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الطلبه المعاقين سمعياً ضمن مجموعة البرنامج التدريبي المقترح من الباحث

الاختبارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ثني الجذع من الرقود	قبلي	٤٠,٦٠	٣,٩٥	٣,٥٩	٠,٠٠٦
	بعدي	٥٣,٩٠	١٠,٧٦		
الجري الإرتدادي	قبلي	٩,٨٧	٠,٦٨	٤,٠٦	٠,٠٠٣
	بعدي	٩,٤٢	٠,٤٣		
مرونةالجذع	قبلي	٢٦,٧٠	٥,٦٠	٤,٤٩	٠,٠٠١
	بعدي	٣٢,٨٠	٧,٩٣		
جري التحمل ١٦٠٩م	قبلي	٧,٥٧	٠,٤١	٣,٦٥	٠,٠٠٥
	بعدي	٦,٩٥	٠,٦٩		
ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل	قبلي	٣٠,٦٠	٤,٨١	٥,٣٧	٠,٠٠٠
	بعدي	٣٩,٦٠	٨,٥٧		

يبين الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α>٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للأفراد المعاقين سمعياً الذين تدربوا ضمن البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث وقد بلغت قيمة ت المحسوبة لاختبار ثني الجذع من الرقود، (٣,٥٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠٦) ولاختبار الجري الإرتدادي (٤,٠٦) بمستوى دلالة (٠,٠٠٣) ولاختبارمرونة الجذع (٤,٤٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠١) ولاختبارجري التحمل ١٦٠٩م (٣,٦٥) بمستوى دلالة (٠,٠٠٥) ولاختبار ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل (٥,٣٧) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) وحيث ان جميع قيم مستوى الدلالة كانت اقل من (٠,٠٥) بحيث ان الدلالة كانت لصالح القياس البعدي بسبب تطور قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي وكما هو مبين في الجدول (٦) .

جدول (٧)

نتائج اختبار "ت" بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الطلبه الأسوياء ضمن مجموعة البرنامج التدريبي المقترح من الباحث

الاختبارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ثني الجذع من الرقود	قبلي	٥٠,٩٠	٨,٦٩	٣,٩٢	٠,٠٠٣
	بعدي	٦١,٥٠	٦,٢٢		
الجري الإرتدادي	قبلي	١٠,٠٨	٠,٢٤	١١,٦٤	٠,٠٠٠
	بعدي	٨,٨٩	٠,٢١		
مرونةالجذع	قبلي	٣٦,٣٠	٤,٨١	٦,٢٨	٠,٠٠٠
	بعدي	٤١,٧٠	٣,١٣		
جري التحمل ١٦٠٩م	قبلي	٥,٨١	٠,٤٢	٣,٢٤	٠,٠١٠
	بعدي	٥,٤١	٠,٢٤		
ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل	قبلي	٤١,١٠	١٠,٥١	٥,٨٨	٠,٠٠٠
	بعدي	٥٩,٩٠	٩,٢١		

يبين الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α>٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة الأسوياء التي تدربت على برنامج الباحث وقد بلغت قيمة ت المحسوبة لاختبار ثني الجذع من الرقود (٣,٩٢) بمستوى دلالة (٠,٠٠٣) ولاختبار الجري الإرتدادي (١١,٦٤) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ولاختبار مرونة الجذع

(٦,٢٨) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ولاختبار جري التحمل ١٦٠٩م (٣,٢٤) بمستوى دلالة (٠,٠١٠) ولاختبار ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل (٥,٨٨) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) وحيث ان جميع قيم مستوى الدلالة كانت اقل من (٠,٠٥) بحيث ان الدلالة كانت لصالح القياس البعدي بسبب تطور قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي وكما هو مبين في الجدول (٧) .

جدول (٨)

نتائج اختبار "ت" بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الطلبه المعاقين سمعياً ضمن البرنامج التدريبي الإعتيادي للجائزة

الاختبارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ثني الجذع من الرقود	قبلي	٣٤,٠٠	٥,١٦	٤,٦٥	٠,٠٠١
	بعدي	٤٢,٩٠	٨,٩١		
الجري الإرتدادي	قبلي	١٠,٨٨	٠,٥٦	٤,٤٥	٠,٠٠٢
	بعدي	٩,٨٣	٠,٥٧		
مرونةالجذع	قبلي	٢٩,٣٠	٧,٧٢	٣,١٠	٠,٠١٣
	بعدي	٣٥,٥٠	٥,٥٦		
جري التحمل ١٦٠٩م	قبلي	٩,٥٤	١,٥١	٥,٣٨	٠,٠٠٠
	بعدي	٧,٢٢	١,٠٨		
ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل	قبلي	٢٣,٣٠	٩,٤٣	٤,٠٦	٠,٠٠٣
	بعدي	٣٥,٢٠	١٥,٣٢		

يبين الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α<٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة المعاقين سمعياً التي تدربت على برنامج الجائزه الإعتيادي وقد بلغت قيمة ت المحسوبة لاختبار ثني الجذع من الرقود (٤,٦٥) بمستوى دلالة (٠,٠٠١) ولاختبار الجري الإرتدادي (٤,٤٥) بمستوى دلالة (٠,٠٠٢) ولاختبار مرونة الجذع (٣,١٠) بمستوى دلالة (٠,٠١٣) ولاختبار جري التحمل ١٦٠٩م (٥,٣٨) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ولاختبار ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل (٤,٠٦) بمستوى دلالة (٠,٠٠٣) وحيث ان جميع قيم مستوى الدلالة كانت اقل من (٠,٠٥) بحيث ان الدلالة كانت لصالح القياس البعدي بسبب تطور قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي وكما هو مبين في الجدول (٨) .

جدول (٩)

نتائج اختبار "ت" بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الطلبه الأسوياء ضمن مجموعة البرنامج التدريبي الإعتيادي للجائزة

الاختبارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ثني الجذع من الرقود	قبلي	٤٤,٣٠	٥,٨١	٥,٠٤	٠,٠٠١
	بعدي	٤٨,٧٠	٦,٧٨		
الجري الإرتدادي	قبلي	١٠,٧٢	٠,٨٣	٠,٧٩	٠,٤٤٦
	بعدي	١٠,٥١	١,٢٧		
مرونة الجذع	قبلي	٢٨,١٠	٥,٧٨	٤,١٩	٠,٠٠٢
	بعدي	٣١,١٠	٤,٤٣		
جري التحمل ١٦٠٩م	قبلي	٥,٨٨	٠,٧٠	١,٠٥	٠,٣٢١
	بعدي	٥,٨٤	٠,٦٨		
ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل	قبلي	٢٥,٢٠	٤,٤٤	٤,٢١	٠,٠٠٢
	بعدي	٢٩,٧٠	٤,٧٤		

يبين الجدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α>٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة الأسوياء التي تدربت على برنامج الجائزه الإعتيادي في الإختبارات الثلاث (ثني الجذع من الرقود ، ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل ، مرونه الجذع) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار ثني الجذع من الرقود (٥,٠٤) بمستوى دلالة (٠,٠٠١) ولاختبار الجري الإرتدادي (٠,٧٩) بمستوى دلالة (٠,٤٤٦) ولاختبار مرونة الجذع (٤,١٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠٢) ولاختبار جري التحمل ١٦٠٩م (١,٠٥) بمستوى دلالة (٠,٣٢١) ولاختبار ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل (٤,٢١) بمستوى دلالة (٠,٠٠٢)) لأن قيم مستوى الدلالة كانت اقل من (٠,٠٥) باستثناء اختباري الجري الإرتدادي و جري التحمل ١٦٠٩م فلم تكن داله إحصائياً فهذا يشير إلى ان الدلالة كانت لصالح القياس البعدي في الإختبارات الثلاث (ثني الجذع من الرقود ، ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل ، مرونه الجذع بسبب تطور قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي وكما هو مبين في الجدول (٩) .

- ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية وهي :-

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α>٠,٠٥) في مستوى اللياقة البدنية بين للطلبة المعوقين سمعياً والطلبة الأسوياء".

للإجابه عن هذا الفرض قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وإختبار تحليل التباين الإحادي لقياس عناصر اللياقة البدنية (ثني الجذع من الرقود، الجري الارتدادي، ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل ، مرونة الجذع، جري التحمل ١٦٠٩م). على القياس القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة لكل مجموعة من المجموعات البحثية والجداول (١٠) و(١١) و (١٢) توضح ذلك.

جدول (١٠)

نتائج تحليل التغاير الاحادي المصاحب (one way ancova) لإختبارات الدراسة بين مجموعات الدراسة الاربعة في القياس البعدي

الاختبار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
ثني الجذع من الرقود	القياس القبلي	٤٦٧,٠٧	١	٤٦٧,٠٧	٧,٩٦	٠,٠٠٨
	المجموعة	٥٣٢,٨٣	٣	١٧٧,٦١	٣,٠٣	٠,٠٤٢
	الخطا	٢٠٥٣,٣٣	٣٥	٥٨,٦٧		
	الكلي المعدل	٤٣٩٣,٥٠	٣٩			
الجري الإرتدادي	القياس القبلي	٧,١٩	١	٧,١٩	٢٠,٤٣	٠,٠٠٠
	المجموعة	٧,٠٤	٣	٢,٣٥	٦,٦٦	٠,٠٠١
	الخطا	١٢,٣٢	٣٥	٠,٣٥		
	الكلي المعدل	٣٣,٤٦	٣٩			
مرونة الجذع	القياس القبلي	٦٢٩,٠٣	١	٦٢٩,٠٣	٤٥,٨٦	٠,٠٠٠
	المجموعة	١١٢,١٣	٣	٣٧,٣٨	٢,٧٣	٠,٠٥٩
	الخطا	٤٨٠,٠٧	٣٥	١٣,٧٢		
	الكلي المعدل	١٧٥٧,٩٨	٣٩			
جري التحمل ١٦٠٩م	القياس القبلي	٦,٣٥	١	٦,٣٥	١٦,٩١	٠,٠٠٠
	المجموعة	٣,٣٠	٣	١,١٠	٢,٩٢	٠,٠٤٧
	الخطا	١٣,١٥	٣٥	٠,٣٨		
	الكلي المعدل	٤٢,١٤	٣٩			
ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل	القياس القبلي	١٧١٩,٤١	١	١٧١٩,٤١	٢٩,٨٣	٠,٠٠٠
	المجموعة	٩٢٥,٣٦	٣	٣٠٨,٤٥	٥,٣٥	٠,٠٠٤
	الخطا	٢٠١٧,٥٩	٣٥	٥٧,٦٥		
	الكلي المعدل	٨٩٤١,٦٠	٣٩			

يبين الجدول (١٠) ان قيمة (ف) المحسوبة قد بلغت لاختبار ثني الجذع من الرقود (٣,٠٣) بمستوى دلالة (٠,٠٤٢) ولاختبار الجري الإرتدادي (٦,٦٦) بمستوى دلالة (٠,٠٠١) ولاختبار مرونة الجذع (٢,٧٣) بمستوى دلالة (٠,٠٥٩) ولاختبار جري التحمل ١٦٠٩م (٢,٩٢) بمستوى دلالة (٠,٠٤٧) ولاختبار ثني الذراعين من وضع

الإنبطاح المائل (٥,٣٥) بمستوى دلالة (٠,٠٠٤) وقد كانت قيمة مستوى الدلالة لاختبار مرونة الجذع اكبر من (٠,٠٥) ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأربعة قيد الدراسة في هذا الاختبار بينما تعتبر قيمة مستوى الدلالة لباقي الاختبارات ذات دلالة احصائية لانها كانت اقل من (٠,٠٥) .

جدول (١١)

نتائج اختبار اقل فرق معنوي(LSD) بين المجموعات الأربعة في اختبارات ثني الجذع من الرقود والجري الإرتدادي وجري التحمل ١٦٠٩م وثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل في القياس البعدي

الاختبار	المتوسط الحسابي المعدل	المجموعة	أسوياء الباحث	أسوياء الجائزة	معاقين سمعياً الجائزة
ثني الجذع من الرقود	٥٤,٩٨	معاقين سمعياً الباحث	٠,٦٩٩	٠,٠٤٣*	٠,٠٦١
	٥٦,٥٥	أسوياء الباحث		٠,٠٢١*	٠,٠٨٤
	٤٧,٦٢	أسوياء الجائزة			٠,٩٥٥
	٤٧,٨٥	معاقين سمعياً الجائزة			
الجري الإرتدادي	٩,٨٠	معاقين سمعياً الباحث	٠,٠١٥*	٠,١٢٥	٠,٢٩٩
	٩,١١	أسوياء الباحث		٠,٠٠٠*	٠,٢٣٣
	١٠,٢٧	أسوياء الجائزة			٠,٠٠٥*
	٩,٤٧	معاقين سمعياً الجائزة			
جري التحمل ١٦٠٩م	٦,٧٧	معاقين سمعياً الباحث	٠,٢٤١	٠,١١٨	٠,٥٩١
	٦,٠٧	أسوياء باحث		٠,٠١١*	٠,٤٤٩
	٦,٤٧	أسوياء جائزة			٠,٠٣٨*
	٦,١٠	معاقين سمعياً الجائزة			
ثني الذراعين من وضع الإنبطاح	٣٩,١١	معاقين سمعياً الباحث	٠,٠٠٧*	٠,١٥٤	٠,٥٦٦
	٥٠,٠٩	أسوياء باحث		٠,٠٠١*	٠,٠٥٤
	٣٤,٠١	أسوياء جائزة			٠,٠٤٢*
	٤١,١٩	معاقين سمعياً الجائزة			

تشيرالنتائج في الجدول (١١) إلى وجود فرق بين المجموعتين حيث ان قيم مستوى الدلالة لفرق المتوسطين والمبينة في الجدول تكون اقل من(٠,٠٥) بحيث إن الدلالة بين

المجموعتين تكون لصالح المجموعة صاحبة المتوسط الحسابي الأفضل إن قراءة الفروق بين المجموعات تبين إن هذه الفروق قد كانت بين مجموعة أسوياء الباحث ومجموعة أسوياء الجائزة على الاختبارات الأربعة بحيث إن الدلالة لصالح مجموعة صاحبة المتوسط الحسابي الأفضل كما كانت بين أسوياء الجائزة ومعاقين سمعيا ًالجائزة في ثلاثة إختبارات (جري إرتدادي ، جري تحمل ١٦٠٩م ، ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل) ولصالح المجموعة صاحبة المتوسط الحسابي الأفضل وهي معاقين سمعياً الجائزة، كما ظهر فرق في اختبار المعدة بين مجموعة معاقين سمعياً الباحث ومجموعة أسوياء الجائزة بحيث أن الدلالة لصالح مجموعة معاقين سمعياً الباحث صاحبة المتوسط الحسابي الأكبر.

جدول (١٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الحقيقية والمعدلة لمجموعات الدراسة الأربعة

الاختبارات	المجموعة	الحقيقي		المعدل	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الخطأ المعياري
ثني الجذع من الرقود	معاقين سمعياً الباحث	٥٣,٩٠	١٠,٧٦	٥٤,٩٨	٢,٤٥
	أسوياء الباحث	٦١,٥٠	٦,٢٢	٥٦,٥٥	٢,٩٩
	أسوياء الجائزة	٤٨,٧٠	٦,٧٨	٤٧,٦٢	٢,٤٥
	معاقين سمعياً الجائزة	٤٢,٩٠	٨,٩١	٤٧,٨٥	٢,٩٩
الجري الإرتدادي	معاقين سمعياً الباحث	٩,٤٢	٠,٤٣	٩,٨٠	٠,٢١
	أسوياء الباحث	٨,٨٩	٠,٢١	٩,١١	٠,١٩
	أسوياء الجائزة	١٠,٥١	١,٢٧	١٠,٢٧	٠,٢٠
	معاقين سمعياً الجائزة	٩,٨٣	٠,٥٧	٩,٤٧	٠,٢٠
مرونة الجذع	معاقين سمعياً الباحث	٣٢,٨٠	٧,٩٣	٣٥,١٤	١,٢٢
	أسوياء الباحث	٤١,٧٠	٣,١٣	٣٧,٤٣	١,٣٣
	أسوياء الجائزة	٣١,١٠	٤,٤٣	٣٢,٤٨	١,١٩
	معاقين سمعياً الجائزة	٣٥,٥٠	٥,٥٦	٣٦,٠٥	١,١٧
جري التحمل ١٦٠٩ م	معاقين سمعياً الباحث	٦,٩٥	٠,٦٩	٦,٧٧	٠,٢٠
	أسوياء الباحث	٥,٤١	٠,٢٤	٦,٠٧	٠,٢٥
	أسوياء الجائزة	٥,٨٤	٠,٦٨	٦,٤٧	٠,٢٥
	معاقين سمعياً الجائزة	٧,٢٢	١,٠٨	٦,١٠	٠,٣٣
ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل	معاقين سمعياً الباحث	٣٩,٦٠	٨,٥٧	٣٩,١١	٢,٤٠
	أسوياء الباحث	٥٩,٩٠	٩,٢١	٥٠,٠٩	٣,٠٠
	أسوياء الجائزة	٢٩,٧٠	٤,٧٤	٣٤,٠١	٢,٥٣
	معاقين سمعياً الجائزة	٣٥,٢٠	١٥,٣٢	٤١,١٩	٢,٦٤

كما قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات الحقيقيـة والمعدلـة وكـذلك إستخدم إختبار تحليل التغاير الاحادي المصاحب (one way ancova) بهدف البحث في الفروق بين المجموعات الأربعه الموزعة بين البرنامجين بإتباع الأسلوب المستخدم فـي حساب العلامات المئوية في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية لأفراد عينة الدراسة والجداول (١٣) و(١٤) و(١٥) توضح ذلك .

جدول (١٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الحقيقية والمعدلة لمجموعات الدراسة الأربعة في متغير الإنجاز للعلامات المئوية

الاختبارات	المجموعة	الحقيقي		المعدل	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الخطأ المعياري
الإنجاز	معاقين سمعياً الباحث	٦٣,٦٣	١٥,٣٤	٦٨,٠٩	٣,٢٩
	أسوياء الباحث	٩١,٦٢	٤,٦٧	٦٥,٨٣	٥,١٢
	أسوياء الجائزة	٥٥,٥٤	١٤,٧١	٥٤,٧٩	٣,٢٢
	معاقين سمعياً الجائزة	٥٣,٧٨	٢٠,٤١	٧٥,٨٧	٤,٦٩

جدول (١٤)

نتائج تحليل التغاير الاحادي المصاحب (one way ancova) بين مجموعات الدراسة الاربعة في القياس البعدي لمتغير الإنجاز

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الإنجاز	القياس القبلي	٤٣٧٣,٥١	١	٤٣٧٣,٥١	٤٢,١٢	٠,٠٠٠
	المجموعة	١٩١٦,٣٥	٣	٦٣٨,٧٨	٦,١٥	٠,٠٠٢
	الخطا	٣٦٣٤,٥٥	٣٥	١٠٣,٨٤		
	الكلي المعدل	١٧٢١٤,٦٦	٣٩			

يبين الجدول (١٤) أن قيمة (ف) المحسوبة للإنجاز قد بلغت (٦,١٥) بمستوى دلالة (٠,٠٠٢) وقد كانت قيمة مستوى الدلالة اقل من(٠,٠٥) ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأربعة قيد الدراسة في هذا الإنجاز، ولتحديد مصادر الفروق بين المجموعات الأربعة على اختبارات الدراسة الأربعة والتي كانت دالة احصائيا فقد استخدم اختبار اقل فرق معنوي (LSD) الموضحة نتائجه في الجدول التالي (١٥) .

جدول (١٥)

نتائج اختبار اقل فرق معنوي (LSD) بين المجموعات الأربعة في الإنجاز البعدي

الاختبار	المتوسط الحسابي المعدل	المجموعة	أسوياء باحث	أسوياء جائزة	معاقين سمعياً الجائزة
الإنجاز	٦٨,٠٩	معاقين سمعياً الباحث	٠,٧٣١	٠,٠٠٧*	٠,١٥١
	٦٥,٨٣	أسوياء الباحث		٠,٠٧٣	٠,٢٥٥
	٥٤,٧٩	أسوياء الجائزة			٠,٠٠١*
	٧٥,٨٧	معاقين سمعياً الجائزة			

تشير النتائج في الجدول (١٥) إلى وجود فرق بين المجموعتين حيث ان قيم مستوى الدلالة لفرق المتوسطين والمبينة في الجدول تكون اقل من (٠,٥) بحيث إن الدلالة بين المجموعتين تكون لصالح المجموعة صاحبة المتوسط الحسابي الأفضل.

إن قراءة الفروق بين المجموعات تبين إن هذه الفروق قد كانت بين

- مجموعة معاقين سمعياً الباحث ومجموعة اسوياء الجائزة ولصالح معاقين سمعياً الباحث.
- مجموعة معاقين سمعياً الجائزة واسوياء الجائزة ولصالح معاقين سمعياً الجائزة .

مناقشة النتائج

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α>٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لإختبارات (ثني الجذع من الرقود، الجري الإرتدادي، مرونة الجذع، وجري التحمل ١٦٠٩ م وثني الذراعين من الإنبطاح المائل) لأفراد عينة الدراسة الطلبة المعاقين سمعياً والأسوياء التي تدربت على البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث والبرنامج الإعتيادي لجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية .

وكانت لصالح القياسات البعدية، وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث عمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة ، وجاءت هذه النتيجة لتؤكد أن البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية والمطبق بكافة محتوياته كانت السبب الرئيسي في تحقيق هذا التطور والتحسن لدى أفراد عينة الدراسة الطلبة المعاقين سمعياً والأسوياء التي تدربت على البرنامج المقترح . حيث تم إختيار التمارين بحيث تكون موجهه وفاعلة في تنمية هذه العناصر بالإضافة الى الدافعية الكبيرة التي تحلى بها أفراد العينة الطلبه المعاقين سمعياً والأسوياء أثناء التدريب . ولهذه الأسباب يعزو الباحث هذا التطور، وتتفق هذه النتيجة مع كل من دراسات بني دومي (٢٠٠٧) وحماد (٢٠٠٧) وشولي(٢٠٠٤) والطريفي (١٩٩٩) و (Grant, et al., 1992) من حيث أن البرامج التدريبية المقترحة ذات تأثير إيجابي على أفراد العينة التي تدربت عليها .

وكذلك أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي الإعتيادي عمل على تطويرعناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة على أفراد عينة الدراسة (الصم والأسوياء) ولكن بنسب أقل من البرنامج المقترح ويعزو الباحث ذلك التطور الى حصص التربية الرياضية أو أية أنشطة خارجية كان يمارسها أفراد العينة بالإضافة الى أن مجرد ممارسة النشاط الرياضي سواء كان منظم او غير منظم فهو يعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية ولكن بنسب مختلفة عن البرامج المقننه والمبنية على أسس علمية بمعنى أن أي نشاط بدني يمارس الفرد ومهما كانت نوعيته وشدته ينعكس أثره إيجاباً على مستوى الفرد البدني وهذا يتفق مع دراسة حماد (٢٠٠٧) وشولي (٢٠٠٣) و Shephard & Banchard., (1995) من حيث أن البرامج التدريبية الإعتيادية ذات تأثير إيجابي على اللياقة البدنية لأفراد العينة التي تدربت عليها .

وأما بالنسبة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند الطلبة الأسوياء الذين تدربوا على برنامج الجائزة في إختباري (ثني الجذع من

الرقود وجري التحمل ١٦٠٩م) فقد حصل تطور لصالح القياس البعدي لكن ذلك التطــور لم يكن دالاً إحصائياً.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار مرونة الجذع بين المجموعات الأربع وذات دلالة أحـصائية فــي اختبــارات الجــري الإرتدادي لصالح (أسوياء الباحث والمعاقين سمعيا جائزة واختبار جري التحمل ١٦٠٩م (لصالح أسوياء الباحث و والمعاقين سمعيا جائزة) واختبار ثني الــذراعين مــن وضــع الإنبطاح المائل (لصالح أسوياء الباحث و والمعاقين سمعيا جائزة) وثنــي الجــذع مــن الرقود (لصالح أسوياء الباحث و والمعاقين سمعيا باحث).

ويعتقد الباحث ان تفوق مجموعتي أسوياء الباحث و والمعاقين سمعيا جائزة ربما يعــود الى ان الطلبة الاسوياء الذين نفذوا البرنامج التدريبي للباحث قد قاموا بتنفيذ كافة محتويات البرنامج التدريبي بحذافيره والذي أعد بطريقة علمية مما أحدث لديهم تفوقا ملموسا فــي أغلب العناصر البدنية موضوع البحث، وتتفق هذه النتيجة مع كل من دراسات بني دومي (٢٠٠٧) وحماد (٢٠٠٧) وشــولي(٢٠٠٤) والطريفــي (١٩٩٩) و (Grant, et al., 1992)من حيث أن البرامج التدريبية المقترحة ذات تأثير إيجابي على أفراد العينة التــي تدربت عليها . حيث تم إختيار التمارين بحيث تكون موجهه وفاعلــة فــي تنميــة هــذه العناصر.

أما تفوق مجموعة والمعاقين سمعيا جائزة فربما ان السبب الابرز في تفوقهم يعود الــى الدافعية الكبيرة والارادة القوية والرغبة الاكيدة في المشاركة في مثل هذه الانشطة البدنية لا سيما انها المرة الاولى التي يشاركون بها في مثل هــذه النــشاطات، بالاضــافة الــى التشجيع والحوافز المعنوية التي لاقوها من مشرفيهم أثناء تنفيذ اجراءات البحــث.وهــذا النتائج لا تتفق مع دراسة حربي(٢٠٠١) والمهندس (١٩٩٠) من حيــث تفــوق الطلبــة المعاقين على الطلبة الأسوياء في بعض الإختبارات البدنية وكذلك تتفق النتائج مع دراسة (Kinsey،(.١٩٧١ من حيث تفوق الطلبة المعاقين سمعياً في إختبار ثني الجــذع مــن الرقود وتختلف النتائج مع دراسة (Kinsey،(.١٩٧١ من حيث تفوق الطلبة الأســوياء على الطلبة المعاقين سمعياً في إختبار الجري الإرتدادي .

- الفصل الخامس

- الإستنتاجات.
- التوصيات.

- الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة يستنتج الباحث :

١- أن جميع الطلبة المعاقين سمعياً والأسوياء كانت لديهم القابلية في تطـور مـستوياتهم البدنية وبمستويات متقاربة .

٢- أن التدريب البدني بالإستعانة بأي برنامج بدني يؤثر إيجابياً فـي المـستوى البـدني للأفراد المعاقين سمعياً والأسوياء على السواء .

٣- أن التدريب البدني بوجود المراقبة المنتظمة من قبل المدرب والمشرف تعطي أثـراً ايجابياً على المتدربين مقارنة من عدم وجودها.

٤- إن دمج الطلبة المعاقين سمعياً بالتدريب البدني إلى جانب الأسـوياء يعطـي النتـائج المرتقبة من ذلك .

٥- لا توجد هناك ضرورة لتخصيص جائزة خاصة بالطلبة المعاقين سمعياً نظرا للنتـائج المتقاربة مع أقرانهم الاسوياء وخاصة في الفئة العمرية عينة البحث.

- التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث فأنه يوصي بـــ:

١- ضرورة دمج الطلبة المعاقين سمعيا بأقرانهم الاسوياء في الانشطة الرياضية والبدنية وخاصة جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية.

٢- ضرورة اشراك الطلبة المعاقين والاسوياء في البرامج البدنية المتاحة في مدارســـهم وذلك لانعكاساتها الايجابية على صحتهم.

٣- ضرورة تنفيذ البرامج التدريبية تحت اشراف المتخصصين من المعلمين والمـــدربين للطلبة المعاقين سمعياً والاسوياء على السواء.

المراجع

المراجع العربية

القرآن الكريم.

إبراهيم ، مروان (١٩٩٧). **الألعاب الرياضية للمعوقين** . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .

إبراهيم ، حلمي وفرحات ، ليلى (١٩٩٨) . **التربية الرياضية والترويح للمعاقين** ، ط١، القاهرة : دار الفكر العربي للنشر .

برهم، عبد المنعم (١٩٩٥). **موسوعة الجمباز العصرية** .عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .

بني دومي، بسام (٢٠٠٧) ، **تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على اللياقة البدنية لذوي التحديات السمعية وضغوط أولياء أمورهم النفسية** ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، الجامعة الأردنية، عمان ، الأردن .

حجير ، بسام والعورتاني ، حسين (١٩٩٥) . **تعلم لغة الإشارة الأساسية للصم** ، ج١ . عمان.

الحربي، مشعان (٢٠٠١) . **مستويات النشاط البدني واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال المتخلفين عقلياً مقارنة بالعاديين** . رسالة ماجستيرغير منشورة ، جامعة الملك سعود ، الرياض، المملكة العربية السعودية .

الحماد، فراس (٢٠٠٧). **أثر برنامج تدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بجائزة الملك عبدالله الثني للياقة البدنية** . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، إربد، الأردن.

الخطيب، جمال (٢٠٠٢). **مقدمة في الأعاقة السمعية** . ط٢، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

الخطيب ، جمال والحديدي، منى (٢٠٠٥) . **المدخل إلى التربية الخاصة** . ط١، عمان : دار حنين للنشر والتوزيع .

الروسان ، فاروق (٢٠٠١). **سيكولوجية الأطفال غير العاديين مقدمه في التربية الخاصة** . ط٥، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

الزعبي ، صالح والعوامله، أحمد (٢٠٠٠) . **التربية الرياضية للحالات الخاصة**. عمان : دار الصفاء للنشر والتوزيع.

الزريقات ، إبراهيم (٢٠٠٣). **الإعاقة السمعية** ، ط١. عمان : دار وائل للنشر والتوزيع.

زيد الكيلاني ، ليلى (١٩٩٩). **اثربرنامج تدريبي مقترح لتخفيف حدة أزمة الربو الصدري عند الأطفال في الاردن**، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان، الاردن .

شولي ، رامي(٢٠٠٣). **دراسة مقارنة لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لثلاث مجموعات مختلفة للمتدربين في مراكز اللياقة البدنية في عمان**. رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان، الاردن.

الصالح ،ماجد (٢٠١١) . **أثر برنامج تعليمي بإستخدام تكنولوجيا الحاسوب لتنمية المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية في كرة السلة للمعاقين سمعياً** . إطروحة دكتوراة غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان، الاردن .

الصفدي ، عصام (٢٠٠٧) . **الإعاقة السمعية** . عمان : دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

الطريفي ، حازم (١٩٩٩) . **أثربرنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة** . رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن .

عبد الخالق، عصام (١٩٩٢) . التدريب **الرياضي نظريات – تطبيقات**، ط٧ . القاهرة : دار المعارف .

عبيد ، ماجده (٢٠٠٠). **السامعون بأعينهم : الاعاقة السمعية** . عمان : دار الصفاء للنشر والتوزيع.

علي ، طه وابوالليل ، أحمد (٢٠٠٥). **التربية البدنية والرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة** . **الكويت** : مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

فتاح ،علي (٢٠١٠) . دراسة مقارنة في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركات الأساسية بين تلاميذ وتلميذات الصف الثاني الإبتدائي ، **بحث علمي في المؤتمرالعلمي السابع عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية** ، كلية التربية الرياضية ، جامعة تكريت ، العراق.

القريوتي ،إبراهيم (٢٠٠٦) . **الإعاقة السمعية** . عمان : دار يافاالعلمية للنشر .

القزويني ، (ت٢٧٥هـ)، **سنن إبن ماجه** ، رقم الحديث ٤٠٣١ .

القمش ، مصطفى والأمام ، محمد (٢٠٠٦) . **الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة : أساسيات التربية الخاصة** . عمان : مؤسسة الطريق للنشر.

وحشه ، مؤيد (١٩٩٧) . **مستوى اللياقة البدنية للمرحلة الأساسية العليا** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن .

كاطع، محمد ومجيد ، أنعام وجليل، أسيل (٢٠٠٠). دراسة مقارنه لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، **مجلة الرياضة المعاصرة** ، المجلد الأول ،العدد الأول ٢٠٠٢م .

كتيب جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية (ب.ت). الجمعية الملكية للتوعية الصحية مع الإتحاد الأردني للرياضة المدرسية .

الكيلاني ،هاشم (١٩٩٢) . **المرشد إلى اللياقة** ،المكتبة الوطنية،عمان،الأردن.

المهندس، سهير (١٩٩٠) . دراسة مقارنة في بعض القدرات الحركيـة بـين التلاميـذ الأسوياء والمعوقين سمعياً وبصرياً . **المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بـالهرم** ، العدد السابع والثامن ، جامعة حلوان ، مصر.

نويران ، جاسر (٢٠٠٢) . **أضواء على رياضة المعوقين في الأردن ١٩٨١- ٢٠٠٠.** عمان : الإتحاد الأردني لرياضة المعوقين .

المراجع الأجنبية

Cartwright, G., Cartwright, C.,& Ward, M. (1989).**Educating Special Learners (2n ed).** Belmont, California: Wadsworth Pubishing Company

Corbin,C., & Lindsay,R . (2001) .**Fitness For Life(4th ed.). champaign,IL. :Human Kinetics .**

Gkouvatzi ,A .N., Mantis, K., & Kamboy , A . (2010).Comparative Study of Motor Performance of Deaf and Hard of Hearing Students in Reaction Time ,Visual-Mmotor Control **,** and Upper Limb Speed and Dexterity Abilities**.International Journal of Special Education** , 25 (2),15-25.

Grant, S., Aitchison, T., Pettigrew, A. R., Orrel, J. M., (1992) . The Effects of a University Fitness Program on Health Related Variables in Previously Sedentary Males**. British Journal of Sports Medicine**, 26 (1), 39-44 .

Kinsey, W.J. (1971). **Comparison of Physical Fitness and Physical Fitness Development Between Deaf and Hearing Children**,Unphblished Monter Thesis, University of British Columbia .

Moores , D., (1982) . **Educating the deaf** : **Psychology principles , and Practices**, (2nd ed). Boston : Houghton Mifflin .

Shephard, R. J., & Bouchard, C. (1995) **.** Relationship Between Pefceptions of Physical Activity and Health –Related Fitness**. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, 35(3),149-158.

Winsley,R. J., Armstrong, N., Middle brook,A.R., Ramos –Lbanez, N., & Williams,C.A. (2006) **. Aerobbic Fitness and Visceral Adipose Tissue in Children** . Acta Paediatr, 95(11), 1435-1438 .

الملاحق

ملحق رقم (١)
البرنامج التدريبي

الإسبوع	اليوم	جزء التدريب	محتويات الجزء التدريبي	زمن/تكرار (الأداء)	الهدف العام
الأول	الأحد	الجزء التمهيد	الإحماء: - تمارين إطالة لجميع أجزاء الجسم (من الرأس الى القدمين) - ميل الرأس لجهة اليمين مع الثبات ٥ ثواني، ثم جهة اليسار مع الثبات لمدة ٥ ثواني - ضم الرأس على الصدر مع الثبات لمدة ٥ ثواني ، ثم ثني الرأس للخلف مع الثبات لمدة ٥ثواني. - وقوف الذراعان عالياً سحب اليد اليسرى لليد اليمنى للداخل مع الثبات لمدة ٥ ثواني ثم سحب اليد اليمنى لليد اليسرى للداخل مع الثبات لمدة ٥ ثواني - وقوف الذراعين أماماً تشبيك الكفين ببعضهم البعض ،عمل دوائر للداخل لمدة ٥ ثواني ثم الخارج لمدة ٥ ثواني - (وقوف فتحاً.ثبات وسط) طعن جانبي لجهة اليمين مع الثبات لمدة ٥ ثواني ثم طعن جانبي لجهة اليسارمع الثبات لمدة ٥ ثواني - (جلوس على أربع)قذف القدمين للخلف ثم العودة للوضع الأصلي - جري خفيف حول الملعب وتبادل لمس الذراعين للأرض وتحريك الذراعين للأمام والخلف عند سماع الصافرة للأسوياء ومشاهدة الرايه للمعاقين سمعياً .	١٢-١٥ د ٧د ٥د	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة لتقبل الوحدة التدريبية
	الثلاثاء	الجزء الرئيسي	- جري في المكان مع الوثب لأعلى عند سماع الصافرة للأسوياء ومشاهدة الراية للمعاقين سمعياً . - عدو للأمام لمسافة ٥م عند سماع الصافرة للأسوياء ومشاهدة الراية للمعاقين سمعياً ثم العودة بالظهر الى منطقة البداية - الوقوف على حافة الملعب ،القدم اليمنى على أعلى الحافة والقدم اليسرى على أرض الملعب صعود وهبوط القدمين بالتبادل - عدو للأمام مسافة ١٥م - القفز فوق الأقماع لمسافة ٢٠م - جري زقزاقي لمسافة ٢٠م بين ١٠ أقماع - حمل كرة طبية وجري مسافة ٤٠م - تبادل رمي الكرة ولقف الكره بين الزميلين بينهما مسافة ٣م - رمي كرة طبية من الثبات	٢٥ث×٤ ٤ت×٢مج ٣٠ت×٣مج ٤٥ث×٢مج ٤ت×٤مج ٤ت×٢مج ٢ت×٢مج ١٠ت×٢مج ٨ت×٢مج	الإعداد البدني العام
	الخميس	الجزء الختامي	- هرولة خفيفة حول الملعب - مشي عادي مع عمل حركات أسترخاء وشهيق وزفير	٣-٥د	عودة أعضاء الجسم لوضعها قبل التدريب

الإسبوع	اليوم	جزء التدريب	محتويات الجزء التدريبي	زمن/ تكرار (الأداء)	الهدف العام
الثاني	الأحد	الجزء التمهيدي	الإحماء: - تمارين إطالة لجميع أجزاء الجسم (من الرأس الى القدمين) - ميل الرأس لجهة اليمين مع الثبات ٥ ثواني، ثم جهة اليسار مع الثبات لمدة ٥ثواني - ضم الرأس على الصدر مع الثبات لمدة ٥ ثواني ، ثم ثني الرأس للخلف مع الثبات لمدة ٥ ثواني. - وقوف الذراعان عالياً سحب اليد اليسرى لليد اليمنى للداخل مع الثبات لمدة ٥ ثواني ثم سحب اليد اليمنى لليد اليسرى للداخل مع الثبات لمدة ٥ ثواني - وقوف الذراعين أماماً تشبيك الكفين ببعضهم البعض ،عمل دوائر للداخل لمدة ٥ ثواني ثم للخارج لمدة ٥ ثواني - (وقوف فتحاً.ثبات وسط)طعن أمامي مع الثبات لمدة ٥ ثواني ثم طعن أمامي مع الثبات لمدة ٥ ثواني - (جلوس على أربع) قذف القدمين للخلف ثم العودة للوضع الأصلي - جري خفيف حول الملعب وتبادل لمس الذراعين للأرض وتحريك الذراعين للأمام والخلف عند سماع الصافرة للأسوياء ومشاهدة الراية للمعاقين سمعياً .	١٢ـ١٥ د ٧د ٥د	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة لتقبل الوحدة التدريبية
	الثلاثاء	الجزء الرئيسي	- جري في المكان مع الوثب لأعلى عند سماع الصافرة للأسوياء ومشاهدة الراية للمعاقين سمعياً . - عدو للأمام لمسافة ٥م عند سماع الصافرة للأسوياء ومشاهدة الراية للمعاقين سمعياً ثم العودة بالظهر الى منطقة البداية - الوقوف على حافة الملعب القدم اليمنى على أعلى الحافة والقدم اليسرى على أرض الملعب صعود وهبوط القدمين بالتبادل - عدو للأمام مسافة ٢٠م - القفز فوق الأقماع لمسافة ٢٠م - جري زقزاقي لمسافة ٣٠م بين ١٥ أقماع - حمل كرة طبية وجري مسافة ٤٠م - تبادل رمي الكرة ولقف الكره بين الزميلين بينهما مسافة ٣م - رمي كرة طبية من الثبات	٢٥ث×٤ ٤ت×٢مج ٣٠ت×٣مج ٤٥ث×٢مج ٤ت×٤مج ٤ت×٢مج ٢ت×٢مج ١٠ت×٢مج ٨ت×٢مج	الإعداد البدني العام
	الخميس	الجزء الختامي	- هرولة خفيفة حول الملعب - مشي عادي مع عمل حركات أسترخاء وشهيق وزفير	٣ـ٥د	عودة أعضاء الجسم لوضعها قبل التدريب

الإسبوع	اليوم	جزء التدريب	محتويات الجزء التدريبي	زمن/تكرار (الأداء)	الهدف العام
الثالث	الأحد الثلاثاء	الجزء التمهيدي	الإحماء: - تمارين إطالة لجميع أجزاء الجسم (من الرأس الى القدمين) - ميل الرأس لجهة اليمين مع الثبات ٥ ثواني، ثم جهة اليسار مع الثبات لمدة ٥ثواني - ضم الرأس على الصدر مع الثبات لمدة ٥ ثواني ،ثم ثني الرأس للخلف مع الثبات لمدة ٥ثواني. - وقوف الذراعان عالياً سحب اليد اليسرى لليد اليمنى للداخل مع الثبات لمدة ٥ ثواني ثم سحب اليد اليمنى لليد اليسرى للداخل مع الثبات لمدة ٥ ثواني - وقوف الذراعين أماماً تشبيك الكفين ببعضهم البعض ،عمل دوائر للداخل لمدة ٥ ثواني ثم للخارج لمدة ٥ ثواني - (وقوف فتحاً.ثبات وسط) طعن جانبي لجهة اليمين مع الثبات لمدة ٥ ثواني ثم طعن جانبي لجهة اليسارمع الثبات لمدة ٥ ثواني - (جلوس طويل.فتحاً) مسك القدم اليمنى باليدين وهي مفرودة على الأرض مع الثبات لمدة ٥ ثواني ثم مسك القدم اليسرى بنفس الطريقة - جري خفيف حول الملعب وتبادل لمس الذراعين للأرض وتحريك الذراعين للأمام والخلف عند سماع الصافرة للأسوياء ومشاهدة الراية للمعاقين سمعياً .	١٢-١٥ د ٧د ٥د	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة لتقبل الوحدة التدريبية
		الجزء الرئيسي	- جري للأمام ٥م بخطوات واسعة ثم العودة بالظهر الى نقطة البداية عند سماع الصافرة للأسوياء ومشاهدة الراية للمعاقين سمعياً. عدو مسافة ١٠٠م - عدو ١٠م حجل - عدو ١٠م أمام جدار - (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بين القدمين - (جلوس على أربع) مد الركبتين كاملاً للوقوف على أربع - (جلوس طويل . فتحاً) ثني الجذع أماماً لسند القدم باليدين ثم ثني الركبة على الصدر - تبادل رمي الكرة الطبية ولقفها بين الزميلين أثناء الجري حول الملعب ٤٠م - (أنبطاح مائل) ثني ومد الذراعين	٣٠ث×٤ ٢ت×٢مج ٤ت×٣مج ٤ت×٣مج ١٠ت×٣مج ١٠ت×٣مج ١٠ت×٣مج ٢ت×٢مج ٣٠ث×٣مج	تنمية المرونة والتحمل والرشاقة والسرعة
	الخميس	الجزء الختامي	- هرولة خفيفة حول الملعب - مشي عادي مع عمل حركات أسترخاء وشهيق	٣-٥د	عودة أعضاء الجسم لوضعها قبل التدريب

الإسبوع	اليوم	جزء التدريب	محتويات الجزء التدريبي	زمن/تكرار (الأداء)	الهدف العام
الرابع	الأحد	الجزء التمهيدي	الإحماء: - تمارين إطالة لجميع أجزاء الجسم (من الرأس الى القدمين) - ميل الرأس لجهة اليمين مع الثبات ٥ ثواني، ثم جهة اليسار مع الثبات لمدة ٥ثواني - ضم الرأس على الصدر مع الثبات لمدة ٥ ثواني ،ثم ثني الرأس للخلف مع الثبات لمدة ٥ثواني. - وقوف الذراعان عالياً سحب اليد اليسرى لليد اليمنى للداخل مع الثبات لمدة ٥ ثواني ثم سحب اليد اليمنى لليد اليسرى للداخل مع الثبات لمدة ٥ ثواني - وقوف الذراعين أماماً تشبيك الكفين ببعضهم البعض ،عمل دوائر للداخل لمدة ٥ ثواني ثم للخارج لمدة ٥ ثواني - (وقوف فتحاً.ثبات وسط) طعن أمامي لجهة اليمين مع الثبات لمدة ٥ ثواني ثم طعن أمامي لجهة اليسارمع الثبات لمدة ٥ ثواني - (جلوس على أربع) قذف القدمين للخلف ثم العودة للوضع الأصلي - جري خفيف حول الملعب وتبادل لمس الذراعين للأرض وتحريك الذراعين للأمام والخلف عند سماع الصافرة للأسوياء ومشاهدة الراية للمعاقين سمعياً.	١٢-١٥ د ٧د ٥د	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة لتقبل الوحدة التدريبية
	الثلاثاء	الجزء الرئيسي	جري للأمام ٥م بخطوات واسعة ثم العودة بالظهر الى نقطة البداية عند سماع الصافرة للأسوياء ومشاهدة الراية للمعاقين سمعياً . - عدو مسافة ١٠٠م - عدو ١٥م حجل - عدو ١٠م x ٤ (اول ١٠م للأمام وثاني ١٠م عدو بالظهر للخلف وثالث ١٠ م للأمام ورابع ١٠ م للخلف بالظهر. - (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بين القدمين - (جلوس على أربع) مد الركبتين كاملاً للوقوف على أربع - (جلوس طويل) تبادل ثني الركبتين وتقاطع القدم مع الساق - تبادل رمي الكرة الطبية ولقفها بين الزميلين أثناء الجري حول الملعب ٤٠م - (أنبطاح مائل) ثني ومد الذراعين	٢ث×٣مج ٢ت×٢مج ٤ت×٣مج ٤ت×٣مج ١٠ت×٣مج ١٥ت×٣مج ١٥ت×٣مج ٢ت×٢مج ٤٥ث×٢مج	تنمية المرونة والتحمل والرشاقة والسرعة
	الخميس	الجزء الختامي	- هرولة خفيفة حول الملعب - مشي عادي مع عمل حركات أسترخاء وشهيق وزفير	٣-٥د	عودة أعضاء الجسم لوضعها قبل التدريب

الإسبوع	اليوم	جزء التدريب	محتويات الجزء التدريبي	زمن/تكرار (الأداء)	الهدف العام
الخامس	الأحد	الجزء التمهيدي	الإحماء: - تمارين إطالة لجميع أجزاء الجسم (من الرأس الى القدمين) - ميل الرأس لجهة اليمين مع الثبات ٥ ثواني، ثم جهة اليسار مع الثبات لمدة ٥ثواني - ضم الرأس على الصدر مع الثبات لمدة ٥ ثواني ،ثم ثني الرأس للخلف مع الثبات لمدة ٥ثواني. - وقوف الذراعان عالياً سحب اليد اليسرى لليد اليمنى للداخل مع الثبات لمدة ٥ ثواني ثم سحب اليد اليمنى لليد اليسرى للداخل مع الثبات لمدة ٥ ثواني - وقوف الذراعين أماماً تشبيك الكفين ببعضهم البعض ،عمل دوائر للداخل لمدة ٥ ثواني ثم للخارج لمدة ٥ ثواني - (وقوف فتحاً.ثبات وسط)طعن جانبي لجهة اليمين مع الثبات لمدة ٥ ثواني ثم طعن جانبي لجهة اليسارمع الثبات لمدة ٥ ثواني - (جلوس على أربع) قذف القدمين للخلف ثم العودة للوضع الأصلي - جري خفيف حول الملعب وتبادل لمس الذراعين للأرض وتحريك الذراعين للأمام والخلف عند سماع الصافرة للأسوياء ومشاهدة الراية للمعاقين سمعياً .	١٢-١٥ د ٧د ٥د	تهيئـة أجهـزة الجسم المختلفـة لتقبـل الوحـدة التدريبية
	الثلاثاء	الجـزء الرئيسي	جري للأمام ٥م بخطوات واسعة ثم العودة بالظهر الى نقطة البداية عند سماع الصافرة للأسوياء ومشاهدة الراية للمعاقين سمعياً . - عدو مسافة ١٠٠م - عدو ١٥م حجل - عـدو ١٠م x٤ (اول ١٠م للأمـام وثـاني ١٠م عـدو بـالظهر للخلـف وثالـث ١٠ م للأمـام ورابـع ١٠ م للخلف بالظهر. - (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بين القدمين - (جلوس طويل . فتحاً) ثني الجذع أماماً لسند القدم باليدين ثم ثني الركبة على الصدر - (جلـوس طويـل) تبـادل ثنـي الركبتين وتقاطع القدم مع الساق - تبادل رمي الكرة الطبية ولقفها بين الزميلين أثناء الجري حول الملعب ٤٠م	٥ث×٣مج ٤ت×٢مج ٤ت×٣مج ٤ت×٣مج ١٥ت×٣مج ١٥ت×٣مج ١٥ت×٣مج ٢ت×٢مج	تنمية المرونـة والتحمـل والرشاقة والسرعة
	الخميس	الجـزء الختامي	- هرولة خفيفة حول الملعب - مشي عادي مع عمل حركات أسترخاء وشهيق وزفير	٣-٥د	عـودة أعـضاء الجـسم لوضعها قبل التدريب

الإسبوع	اليوم	جزء التدريب	محتويات الجزء التدريبي	زمن/تكرار (الأداء)	الهدف العام
السادس	الأحد الثلاثاء الخميس	الجزء التمهيدي	الإحماء: - تمارين إطالة لجميع أجزاء الجسم (من الرأس الى القدمين) - ميل الرأس لجهة اليمين مع الثبات ٥ ثواني، ثم جهة اليسار مع الثبات لمدة ٥ثواني - ضم الرأس على الصدر مع الثبات لمدة ٥ ثواني ،ثم ثني الرأس للخلف مع الثبات لمدة ٥ثواني. - وقوف الذراعان عالياً سحب اليد اليسرى لليد اليمنى للداخل مع الثبات لمدة ٥ ثواني ثم سحب اليد اليمنى لليد اليسرى للداخل مع الثبات لمدة ٥ ثواني - وقوف الذراعين أماماً تشبيك الكفين ببعضهم البعض ،عمل دوائر للداخل لمدة ٥ ثواني ثم للخارج لمدة ٥ ثواني - وقوف فتحاً.ثبات وسط) طعن أمامي لجهة اليمين مع الثبات لمدة ٥ ثواني ثم طعن أمامي لجهة اليسارمع الثبات لمدة ٥ ثواني - (جلوس على أربع) قذف القدمين للخلف ثم العودة للوضع الأصلي - جري خفيف حول الملعب وتبادل لمس الذراعين للأرض وتحريك الذراعين للأمام والخلف عند سماع الصافرة للأسوياء ومشاهدة الراية للمعاقين سمعياً .	١٢-١٥ د ٧د ٥د	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة لتقبل الوحدة التدريبية
		الجزء الرئيسي	- عدو مسافة ١٠٠م - عدو ١٠م x٤ (اول ١٠م للأمام وثاني ١٠م عدو بالظهر للخلف وثالث ١٠ م للأمام ورابع ١٠ م للخلف بالظهر. - (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بين القدمين - (جلوس طويل . فتحاً) ثني الجذع أماماً لسند القدم باليدين ثم ثني الركبة على الصدر - تبادل رمي الكرة الطبية ولقفها بين الزميلين أثناء الجري حول الملعب ٤٠م - (رقود.لمس خلف الرأس) رفع الجذع عالياً للوصول لوضع الجلوس الطويل ولمس الرأس - (رقود.تشبيك اليدين خلف الرقبة) رفع الجذع لأعلى حتى زاوية (90°)	٤ت×٢مج ٤ت×٣مج ١٥ت×٣مج ١٥ت×٣مج ٢ت×٢مج ١٥ت×٣مج ١٥ت×٣مج	تنمية المرونة والتحمل والرشاقة والسرعة
		الجزء الختامي	- هرولة خفيفة حول الملعب - مشي عادي مع عمل حركات أسترخاء وشهيق وزفير	٣-٥د	عودة أعضاء الجسم لوضعها قبل التدريب

الإسبوع	اليوم	جزء التدريب	محتويات الجزء التدريبي	زمن/تكرار (الأداء)	الهدف العام
السابع	الأحد الثلاثاء	الجزء التمهيدي	الإحماء: - تمارين إطالة لجميع أجزاء الجسم (من الرأس الى القدمين) - ميل الرأس لجهة اليمين مع الثبات ٥ ثواني، ثم جهة اليسار مع الثبات لمدة ٥ ثواني - ضم الرأس على الصدر مع الثبات لمدة ٥ ثواني ،ثم ثني الرأس للخلف مع الثبات لمدة ٥ثواني. - وقوف الذراعان عالياً سحب اليد اليسرى لليد اليمنى للداخل مع الثبات لمدة ٥ ثواني ثم سحب اليد اليمنى لليد اليسرى للداخل مع الثبات لمدة ٥ ثواني - وقوف الذراعين أماماً تشبيك الكفين ببعضهم البعض ،عمل دوائر للداخل لمدة ٥ ثواني ثم للخارج لمدة ٥ ثواني - (وقوف فتحاً.ثبات وسط) طعن جانبي لجهة اليمين مع الثبات لمدة ٥ ثواني ثم طعن جانبي لجهة اليسارمع الثبات لمدة ٥ ثواني - (جلوس على أربع)قذف القدمين للخلف ثم العودة للوضع الأصلي بعدتين - جري خفيف حول الملعب وتبادل لمس الذراعين للأرض وتحريك الذراعين للأمام والخلف عند سماع الصافرة للأسوياء ومشاهدة الراية للمعاقين سمعياً .	١٢-١٥ د ٧د ٥د	تهيئـة أجهـزة الجـسم المختلفـة لتقبـل الوحـدة التدريبية
		الجـــزء الرئيسي	- عدو مسافة ١٠٠م - عدو ١٥م حجل - عدو ١٠م x٤ (اول ١٠م للأمام وثاني ١٠م عدو بالظهر للخلف وثالث ١٠ م للأمام ورابع ١٠ م للخلف بالظهر. - (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بين القدمين - (نبطاح مائل) ثني المرفقين أسفل. - (إنبطاح مائل معكوس) المشي أماماً ثم خلفاً على اليدين - (رقود.تشبيك اليدين خلف الرقبة) رفع الجذع لأعلى حتى زاوية (90°) - (ابطاح مائل) مد وثني الذراعين	٤ت×٢مج ٤ت×٣مج ٤ت×٣مج ٣٥ت×٣مج ٣٠ت×٣مج ٢٠ت×٢مج ١٥ت×٣مج ٣٥ت×٤	تنمية المرونة والتحمل والرشاقة والسرعة
	الخميس	الجـــزء الختامي	- هرولة خفيفة حول الملعب - مشي عادي مع عمل حركات أسترخاء وشهيق وزفير	٣-٥د	عودة أعضاء الجسم لوضعها قبل التدريب

الإسبوع	اليوم	جزء التدريب	محتويات الجزء التدريبي	زمن/تكرار (الأداء)	الهدف العام
الثامن	الأحد	الجزء التمهيدي	الإحماء: - تمارين إطالة لجميع أجزاء الجسم (من الرأس الى القدمين) - ميل الرأس لجهة اليمين مع الثبات ٥ ثواني، ثم جهة اليسار مع الثبات لمدة ٥ ثواني - ضم الرأس على الصدر مع الثبات لمدة ٥ ثواني ،ثم ثني الرأس للخلف مع الثبات لمدة ٥ثواني. - وقوف الذراعان عالياً سحب اليد اليسرى لليد اليمنى للداخل مع الثبات لمدة ٥ ثواني ثم سحب اليد اليمنى لليد اليسرى للداخل مع الثبات لمدة ٥ ثواني - وقوف الذراعين أماماً تشبيك الكفين ببعضهم البعض ،عمل دوائر للداخل لمدة ٥ ثواني ثم للخارج لمدة ٥ ثواني - وقوف فتحاً.ثبات وسط) طعن لجهة اليمين مع الثبات لمدة ٥ ثواني ثم طعن لجهة اليسارمع الثبات لمدة ٥ ثواني - (جلوس على أربع)قذق القدمين للخلف ثم العودة للوضع الأصلي . جري خفيف حول الملعب وتبادل لمس الذراعين للأرض وتحريك الذراعين للأمام والخلف عند سماع الصافرة للأسوياء ومشاهدة الراية للمعاقين سمعياً .	١٢-١٥ د ٧د ٥د	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة لتقبل الوحدة التدريبية
	الثلاثاء	الجزء الرئيسي	- عدو مسافة ١٠٠م - عدو ١٥م حجل - عدو ١٠م x٤ (اول ١٠م للأمام وثاني ١٠م عدو بالظهر للخلف وثالث ١٠ م للأمام ورابع ١٠ م للخلف بالظهر. - (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بين القدمين - (نبطاح مائل) ثني المرفقين أسفل. - (إنبطاح مائل معكوس) المشي أماماً ثم خلفاً على اليدين. - (رقود.تشبيك اليدين خلف الرقبة) رفع الجذع لأعلى حتى زاوية (90˚) - ابطاح مائل مد وثني الذراعين	٤ت×٢مج ٤ت×٣مج ٤ت×٣مج ٣٥ت×٣مج ٣٠ت×٣مج ٢٠ت×٢مج ١٥ت×٣مج ٤٠ت×٤	تنمية المرونة والتحمل والرشاقة والسرعة
	الخميس	الجزء الختامي	- هرولة خفيفة حول الملعب - مشي عادي مع عمل حركات أسترخاء وشهيق وزفير	٣-٥د	عودة أعضاء الجسم لوضعها قبل التدريب

ملحق رقم (٢)

السيد ولي أمر الطالب : المحترم

يقوم الباحث إياد عبد يوسف الدراغمة بإجراء دراسة بعنوان

"أثير ممارسة النشاط البدني على مستوى اللياقة البدنية للطلبة المعاقين سمعياً والأسوياء في ضوء إختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية"

في إقليم الوسط ، ضمن الفئة العمرية (١٥-١٦) فعلى من يرغب بمشاركة إبنه في هذه الدراسة تعبئة النموذج المرفق ، علماً بأن هذه الدراسة مجانية بمعدل ثلاثة أيام في الإسبوع وبزمن ستون دقيقة ولمدة ثمانية أسابيع .

إسم ولي الأمر :

إسم الطالب :

العمر :

الصف :

العنوان :

لا مانع لدي من مشاركة إبني في الدراسة المنعقدة في المدرسة

اسم ولي الأمر

التوقيع

ملحق رقم (٣)

إستمارة الخبراء

الرقم	الإسم	صفة الإختصاص	جهة العمل
١ـ	الأستاذ الدكتور صادق الحايك	استاذ	الجامعة الأردنية
٢ـ	الدكتور رامي حلاوة	استاذ مشارك	الجامعة الأردنية
٣ـ	الأستاذ عدنان المومني	مدرب العاب قوى	جامعة اليرموك
٤ـ	الأستاذ أحمد سويدان	مدرس + مدرب جائزة	مدرسة الأوزاعي
٥ـ	الأستاذ مهند ابو عبيد	مدرس + مدرب جائزة	مدرسة الإدريسي
٦ـ	الأستاذ سميح شحادة	مدرس + مدرب جائزة	مدرسة الإدريسي
٧ـ	الأستاذ رأفت الخطيب	مدرس + مدرب جائزة	مدرسة الرصيفة الثانوية للبنين

ملحق رقم (٤)

إختبارات الجائزة:

١-إختبار ثني الجذع من الرقود (عضلات البطن)Curl-Ups

*- ينفذ من حالة الرقودعلى الأرض وثني الركبتين بحيث تكونان مضمومتين الى بعــضهما البعض والكفان متقطعتان أعلى الصدر والمرفقان ملامستان لأعلى البطن وأسفل الصدر

*- المسافة بين المقعدة والكعب ٣٠سم

*-طالب مساعد يقوم بتثبيت قدمي المفحوص على الأرض

*- رفع الجذع لزاوية قائمة ثم العودة لوضع البدء

*- يكون أداء الإختبار بتبادل الرقود ورفع الجذع بشكل قائم لمدة دقيقة واحدة وإحتساب عدد التكرارات الصحيحة

٢- إختبار الجري الإرتدادي Shuttle-Run

*- خطام متباعدان بينهما ١٠ م

*- وضع قمع تدريب عدد٢ على الخط المقابل لبداية المفحوص .

*- يجري المفحوص سريعاً ويلتقط القمع الأول ثم العودة لوضعه خارج خط البداية ويعـــود ويلتقط القمع الثاني ثم يعود ليقطع خط النهاية مسرعاً لينهي مسافة ٤٠م ويتم إحتساب الزمن .

٣-إختبار ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل Push-Ups

*- زميل مساعد في وضع الجثو يمد يدية بمستوى مفصل ذراعي المفحوص مـــن أمـــام الزميل المساعد .

*- من وضع الإنبطاح المائل الوجه للأسفل والذراعان ممدودتان تماماً أســـفل الكتفـــين الأصابع متجهة للأمام والإرتكاز على مقدمة القدم .

*- يثني المفحوص ذراعيه الى ٩٠ ْويجب أن يلمس كتفه كف الزميل المساعد .

*- ينتهي الإختبار إذا وصل المشارك للتكرار المطلوب أو بدء إيقاع الحركة يتغير عن (٣ ثوان) فيعطى المفحوص الفرصة ٣ مرات .

*- يجرى الإختبار على مرتبة جمباز .

*- يحتسب عدد التكرارات الصحي

٤- إختبار المرونة Flexibility

*- الجلوس الطويل أمام جهازالمرونة الذراعان ممدودتان أحداهما فوق الأخـــرى ،القـــدمان متباعدتان بإتساع الحوض وممدودتان على إستقامتهما

*- زميل مساعد يضع يديه على ركبتي المفحوص لتثبيتهما

*- محاولة مد الذراعين فوق مسطرة القياس ثلاث مرات مع الثبات ثلاثة ثوان في كل مـــرة وفي المرة الرابعة الثبات على أقصى مسافة بحيث يتم إحتسابها

*- يجرى الإختبار بحيث يكون المفحوص غير مرتديا

٥- إختبار جري (١٦٠٩م) Endurance Run

*- مشي كامل المسافة حسب الإمكانات المتاحة

*- الجري داخل مضمار ٤٠٠م ، ويكون من خلال أداء٤ لفات و٩م (١ميل)

*- الجري نصف ميل داخل مضمار ٤٠٠م ليكون ٢ لفة و٤,٥ م لفئة ٩

THE EFFECT OF PERFORMING PHYSICAL ACTIVITY BY STUDENTS WITH HEARING IMPAIRMENT AND NORMAL STUDENTS ON SOME PHYSICAL FITNESS ELEMENTS ACCORDING TO HIS MAJESTY KING ABDALLAH II PHYSICALl FITNESS AWARD

By
Eyad Abed Yousef AL-Daragma

Supervisor
Dr.Moeen Taha ALkalaf

ABSTRACT

This study aimed to assess fitness level among students with hearing impairment and normal studenst according to the exercise tests that included in King Abdullah II Physical Fitness Award. The study also assessed the effect of a training programme proposed by the researcher and the regular programme for King Abdullah II Physical Fitness Award on some physical fitness elements. Furthermore, this study compared fitness level of normal students with studenst with hearing impairment. Therefore, the experimental design was employed to achieve these goals.

Study population consisted of male students with hearing impairment in Deaf Schools and normal male students in ordinary schools of the Ministry of Education (15-16 years old) in the middle county. Study sample consisted of 40 studenst and were selected randomly. These students then divided into four equal groups (i.e., Normal Researcher Group (10), Hearing Impairment Researcher group (10), Normal Award Group (10) and Hearing Impairment Award Group (10). All study sample had two exercise tests (i.e., before training and after training). The researcher groups completed the training programme which was designed by the researcher. The researchers' training programme consisted of (8) weeks. The award groups

completed the regular training programme of the Award and the duration was 8 weeks.

The study showed that all students of hearing impairment and normal students have similar fitness level. The study also showed that physical fitness training programmes did improve fitness level for all groups, rgradless of their disability and the training programmes. From these results, we can conclude that there is no need to customize a separate Award for students with hearing impairme.

Based on these results, the researcher recommends that there we can integrate students of hearing impairment with normal students in ordinary schools especially in physical education classes as their level is similar to normal students. The researcher also recommends the participation of students with hearing impairment in physical fitness training programmes in schools due to their positive effect on their health. Finally, physical fitness training programmes should be implemented under the supervision of specialized teachers and trainers especially for students with hearing impairment.